DR. AUGUST CZARNOWSKI

ZIELNIK LEKARSKI

ZASTOSOWANIE, OPIS BOTANICZNY
I UPRAWA NAJWAŻNIEJSZYCH
POLSKICH ROŚLIN LEKARSKICH

Z 18 WIELOBARWNYMI TABLICAMI

KSIĘGARNIA J. PRZEWORSKIEGO

DR. AUGUST CZARNOWSKI

ZIELNIK LEKARSKI

ZASTOSOWANIE, OPIS BOTANICZNY
I UPRAWA NAJWAŻNIEJSZYCH
POLSKICH ROŚLIN LEKARSKICH

Z 18 WIELOBARWNYMI TABLICAMI

WYDANIE TRZECIE

WARSZAWA 1938

KSIĘGARNIA J. PRZEWORSKIEGO

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15

PRZEDMOWA DO PIERWSZEGO WYDANIA

W ostatnich czasach, gdy rynek lekarski zarzucony jest coraz liczniejszymi sztucznymi przetworami leczniczymi, tak szumnie reklamowanymi przez sprytnych fabrykantów i ich popleczników, zapominamy o naturalnych środkach leczniczych, jakimi tak hojnie nas obdarza sama matka-przyroda. Mamy na myśli zioła, które nie tak dawno cieszyły się niezwykłym powodzeniem i stanowiły niezbędny składnik każdej apteczki domowej. Umiejętność zbierania, suszenia i przechowywania roślin lekarskich nie była obca naszym babkom i prababkom, a co ważniejsza, nie były im obce własności wielu ziół, którymi skutecznie usuwały niejedne dolegliwości i leczyły niejedną chorobę.

Dziś, w miarę zataczania przez przyrodolecznictwo coraz szerszych kręgów w społeczeństwie, zioła zaczynają powoli odzyskiwać swoje znaczenie. Przyczynił się do tego w dużym stopniu lekarz z Bożej łaski, ks. Kneipp, którego wskazówki pomogły niejednemu człowiekowi w uporczywych cierpieniach i wyleczyły niejednego chorego, uznanego przez lekarzy za straconego. Zielnik jego, chociaż bardzo ubogi, doczekał się kilkunastu wydań, a fakt ten jest wymownym dowodem zainteresowania się, jakim ogół darzy ziołecznictwo.

Dlatego też *Zielnik lekarski* dra Czarnowskiego, zawierający blisko dwa razy tyle roślin lekarskich co zielnik ks. Kneippa, należy powitać przychylnie.

W dziełku tym znajdujemy między innymi dane o czasie kwitnienia roślin lekarskich. Jest to rzecz bardzo ważna, gdyż stanowi wskazówkę kiedy, tj. w jakim czasie należy zbierać zioła. Ani dziecko, ani starzec nie cieszą się rozkwitem swoich sił cielesnych i duchowych; u jednego nie zdążyły się jeszcze rozwinąć, u drugiego zaś zaczęły już więdnąć i zanikać. Tylko człowiek w wieku dojrzałym rozporządza normalnym zasobem sił. To samo dzieje się z roślinami. Rośliny zbyt młode lub więd-

nące nie powinny być zbierane na lekarstwo, gdyż soki ich posiadają zbyt mało siły leczniczej. Kiedy roślina zakwita i zaczyna tworzyć zawiązki, soki jej są najsilniejsze i najwłaściwszy czas do zbioru. Należy dodać, że zbieranie ziół powinno się odbywać w dnie słoneczne i suche, a większość ich wymaga suszenia na słońcu, nie zaś w cieniu. Faktem jest bowiem, że siano suszone w słońcu zwierzęta jadają chętniej, niż siano suszone w dnie pochmurne, a krowy dają lepsze mleko po sianie suszonym w słońcu, niż po sianie suszonym w cieniu.

Dr Józef Drzewiecki
b. ordynator Kliniki Terapeutycznej
Uniwersytetu Warszawskiego

PIONIER ZIOŁOLECZNICTWA POLSKIEGO DR. AUGUSTYN CZARNOWSKI

Fitoterapia, najstarsza wiedza medyczna, bo sięgająca Hipokratesowych jeszcze czasów, po okresie zaniedbania i zwyciężenia przez konkurencyjny chemiczny przemysł niemiecki, zaczyna powracać do odpowiedniego znaczenia w medycynie współczesnej. We Francji sprawa ziołolecznictwa przedstawia się najlepiej, najwięcej też książek naukowych z dziedziny fitoterapii dostarcza francuska literatura medyczna. U nas w ostatnich czasach coraz więcej zaczyna się ziołolecznictwem interesować świat lekarski. Poważnych jednak książek z tej dziedziny mamy niewiele. To też pierwszym książkom, jakie w języku polskim ukazały się o ziołolecznictwie, należy się szczególne uznanie. Do tych pierwszych, chociaż popularnych wydawnictw, należy obok mag. J. Biegańskiego „Rośliny lekarskie i ich uprawa", wydanej w r. 1894, książka doktora Augustyna Czarnowskiego „O ziołach leczniczych", wydana w r. 1907. Spora ta książeczka (220 str. duża 16°), ładnie wydana, pięknie ilustrowana barwnymi obrazkami, podaje dużo wiadomości o 125 ziołach krajowych. Literatury francuskiej i angielskiej, jak i większej części niemieckiej, Czarnowski nie uwzględnił, lecz opisy i stosowanie ziół, oparte na własnych spostrzeżeniach i literaturze Kneippowskiej, podał nad wyraz przejrzyście i celowo. Zresztą, d-rowi Czarnowskiemu, „lekarzowi z Bożej łaski", lekarzowi-praktykowi, chodziło przede wszystkim o praktyczne zastosowanie wiadomości o ziołach.

Książka dr. Czarnowskiego została poprzedzona przedmową ordynatora szpitala warsz., d-ra med. Drzewieckiego i spotkała się z uznaniem krytyki fachowej, szczególnie niemieckiej, która uznała książkę Czarnowskiego z praktycznych za jedną z lepszych i jednocześnie za najwartościowszą książkę ze współczesnych prac, traktujących o ziołolecznictwie.

Bądź co bądź, książka dr. Czarnowskiego była pierwszą w języku polskim książką lekarza. W obecnych czasach odrodzenia fitoterapii autor jej w zupełności zasługuje na wyróżnienie, jako pionier jednej z coraz ważniejszych gałęzi lecznictwa.

Przy sposobności podamy trochę szczegółów z życia i działalności niedawno zmarłego autora omawianej książki dr. Czarnowskiego. Znany był w świecie naukowym jako przyrodnik i długoletni wydawca „Przewodnika Zdrowia". Opracował zielnik polski i pisywał liczne broszury popularne z dziedziny lecznictwa. Wyższe studia medyczne ukończył za granicą. Przez 30 lat mieszkał w Berlinie, gdzie cieszył się dużym uznaniem za swoją pracę nad ziołolecznictwem. Umarł na Helu, gdzie spędził ostatnie lata życia. „Wiad. Farm." 1935. Nr. 3, str. 35.

Dr. J. L.

NOWOCZESNE LECZNICTWO, A ROŚLINY

Jeszcze 50 lat temu sfery lekarskie drwiły z ziołolecznictwa. Gdy ktoś wspomniał o tej lub owej roślinie, o tej lub owej herbacie ziołowej, jako znakomitym środku leczniczym, stworzonym przez przyrodę, nie zaś spreparowanym na stole aptecznym, zaraz jeden z lekarzy robił pół serio, pół ironicznie uwagi mniej więcej tej treści:

— No tak, tak, nie pomoże, ale i nie zaszkodzi! *Zupełnie niewinny środek!*

Zaniedbanie i nieposzanowanie leków domowych, wytwarzanych z roślin leczniczych, było tak wielkie, że aptekarze zgadzali się z zapatrywaniami lekarzy. Skutkiem tego zainteresowanie się pożytecznością roślin w sferach najbardziej do tego powołanych, stale malało, a co za tym idzie, i lud po wsiach, który zachowywał dotąd wiarę w ich skuteczność, zaczął się również skłaniać ku zdaniu lekarzy alopatów. Powoli następowała jednak zmiana na lepsze, zwłaszcza od czasu wystąpienia ks. Kneippa, proboszcza z Wörishofen; z razu tylko tak sobie, *dla wygody*, używano tego lub owego niewinnego ziółka, ale w końcu zioła lekarskie zaczęły zdobywać rynek i zwolenników.

Trzydzieści lat temu prof. dr Bergmann wypowiedział te oto znamienne słowa:

— Medycyna oficjalna zapożyczyła ostatnio u swej starszej siostrzycy *medycyny ludowej* niejeden sposób leczenia, jak masaż, hypnoza, wodolecznictwo, kąpiele powietrzne itd. Do niedawna metody te uważano za znachorskie. Dzięki sprzyjającym okolicznościom lecznictwo ludowe zyskało prawo obywatelstwa, a dziś święci tryumfy.

Chory ucieka się coraz częściej do starej tradycji ludowej, a lekarze stosują w poważnych wypadkach to lub owo zioło, tę lub ową mieszankę. Uwaga ich zwraca się na dawny sposób

leczenia i niejedno z ziół, dotąd zapomniane i zaniedbane, zabłysło nowym blaskiem.

Taki, np., Winternitz wykazał, iż niepozorne liście brzozy stanowią znakomity środek moczopędny *(diureticum)*, działający kojąco i niedrażniąco. Jaskółcze ziele *(Chelidonium)*, rosnące dziko przy drogach i płotach, pobudza czynności kiszek i żołądka; roślina ta posiada w korzeniu alkaloid *chelidonin*, który, jak to udowodnił Hans Meyer, uśmierza cierpienia jak morfina, a nawet jak kokaina, sprowadza miejscową anestezję *(znieczulenie)*. Inna roślina szałwia (Salvia officinalis) jak wykazał dr Krahm, a potwierdził dr Combemale, zwalcza poty nocne u chorych na gruźlicę. Wielkim zaufaniem w lecznictwie ludowym cieszą się rośliny, którym przypisywane są własności leczenia chorób dróg oddechowych. Większość z nich posiada co prawda wątpliwą wartość. Jest jednak między nimi znaczna liczba takich, o których przekonałem się, że nadają się doskonale do leczenia kataru krtani i dróg oddechowych.

Zauważyłem, że wszystkie rośliny, używane od dawna na kaszel są mało skuteczne, jeżeli użyjemy tej lub owej rośliny samej; o wiele lepsze rezultaty osiąga się, podając je w stosownej mieszance. Zapatrywanie to znajduje potwierdzenie w doświadczeniach. Lekarstwo, sporządzone z jednej rośliny, chociażby podane w dużej dawce działa mniej korzystnie, niż lekarstwo sporządzone z większej ilości roślin, użyte w niewielkich dawkach. Herbata złożona z szeregu ziół, wzajemnie się uzupełniających i potęgujących swe własności lecznicze, zapewnia lepszy wynik, niż herbata lecznicza tylko z *jednej* rośliny.

Po długich i mozolnych doświadczeniach, z początku daremnych, ale wciąż podejmowanych na nowo, udało mi się ostatecznie zestawić mieszaninę z ziół na katar dróg oddechowych.

Lekarstwo to, działające niezawodnie, składa się z następujących ziół: Herba Galeopsidis grandiflorae, Herba Polygalae amarae, Herba Tussilaginis farfar., Lichen islandicus, Radix Liquiritiae, Semen Phellandrii aquatici, Semen anisi, Semen foeniculi.

Stosuje się zarówno przy atakach kaszlu u suchotników, jak i w zwykłych przypadkach kaszlu, pochodzącego z podrażnienia

dróg oddechowych; następnie, przy bronchialnej formie grypy i przewlekłym katarze płuc. Pacjenci, cierpiący na nieżyt krtani, oświadczali mi również, że stosując powyższą mieszankę, odczuwali ulgę w cierpieniu. —

Oto zdanie sławnego lekarza. Mam nadzieję, że głos ten nie będzie głosem wołającego na puszczy i dotrze do naszych lekarzy alopatów, lubiących przepisywać nowe wytwory akcyjnych spółek chemicznych.

Znaczenie ziół leczniczych

Świat roślinny pozostaje w ścisłym związku ze światem zwierzęcym, a zatem i z ustrojem ludzkim. Rośliny zawierają wszelkie składniki niezbędne do wytwarzania i odnawiania tkanek naszego ciała.

Medycyna oficjalna, opierająca się przeważnie na wyrobach aptecznych, chociaż uznaje niektóre własności lecznicze ziół, czyni to więcej przez wzgląd na ich składniki chemiczne, dając przy tym pierwszeństwo ziołom działającym gwałtownie, tj. mniej lub więcej trującym.

Z drugiej strony lecznictwo przyrodnicze, posługujące się głównie czynnikami zewnętrznymi: słońcem, powietrzem, wodą, w połączeniu z ruchem, masażem itd. przez dłuższy czas nie myślało również o pożytecznym działaniu pewnych roślin na organizm ludzki. A przecież wiedza o używaniu ziół nie trujących, które ustrój może przyswajać z korzyścią dla siebie, zasługuje na poważne miejsce i w lecznictwie przyrodniczym.

Rozumie się samo przez się, że te tylko rośliny są pożyteczne dla człowieka, które odpowiadają naturze ludzkiej.

Tak więc istnieją wyśmienite grzyby jadalne obok niejadalnych, a obok pietruszki, doskonałej i zdrowej dla nas, lecz trującej dla gęsi, kaczek, papug i innych ptaków, rośnie podobny do niej blekot, trujący dla człowieka, a być może pożyteczny dla innych stworzeń. Tak samo jedne przyprawy korzenne szkodzą organizmowi ludzkiemu, inne zaś przynoszą mu pożytek. Żywioły: powietrze, woda i ogień, dobrze lub źle użyte,

są albo błogosławieństwem i dobrodziejstwem, albo stają się straszną klęską.

Słowem, wszystko ma dobrą i złą stronę, stosownie do miejsca, pory i sposobu, gdzie, kiedy i jak się co użyje.

Dzieje ziołolecznictwa

Od najdawniejszych czasów, odkąd ludzie zaczęli szukać środków do walki z chorobami, przypisywano niektórym roślinom własności zdrowotne.

Przez tysiące lat zachowały się o tym w ludzie podania, którymi uczeni zwykle gardzili. Znajdowali się wśród nich nieliczni, zajmujący się badaniem własności ziół leczniczych. Dlatego też tak mało na ogół wiemy o fitologii i może wskutek tego w zielnikach znajdują się przeważnie tylko spisy roślin, bez należytego rozróżniania pożytecznych od szkodliwych. Wszędzie brak samodzielnego poglądu krytycznego. Nawet w bardzo cennym skądinąd dziele Dragendorffa „Die Heilpflanzen aller Völker und Zeiten", są wprawdzie obok opisu ziół leczniczych wyliczone dokładnie choroby, wobec których je stosowano, ale jedynie ze stanowiska historycznego. W innych dziełach znajdują się wprawdzie przepisy o stosowaniu leczniczym pewnych ziół, ale i tu nie rozróżnia się dostatecznie roślin trujących od nie trujących.

W książce niniejszej czytelnik znajdzie opisy i zastosowanie lecznicze wyłącznie ziół nie trujących.

Stosowanie roślinnych środków leczniczych

Jeżeli rozpatrzymy nie trujące rośliny lecznicze i zbadamy ich własności, spostrzeżemy, że jedne z nich działają na te, drugie zaś na inne części organizmu, wspomagając komórki poszczególnych narządów.

Rośliny, wywierające wpływ na pewien narząd, działają każda w inny sposób, przy czym działanie to jest znacznie mniej trwałe, gdy daną roślinę stosuje się samą i o wiele silniejsze, gdy łączy się większą ilość ziół tej samej gromady. Na tej za-

sadzie wszędzie, gdzie chodzi o walkę z uporczywym i przewlekłym cierpieniem trzeba używać środków zbiorowych.

Żeby prawidłowo przepisać czy to poszczególne zioło czy też mieszankę, należy nie tylko znać rodzaj i charakter choroby, lecz zarazem orientować się w indywidualnych różnicach dotyczących budowy ciała, skłonności lub innych warunków psychofizycznego ustroju pacjenta. Prócz tego trzeba zbadać dokładnie siedlisko choroby oraz jej ustosunkowanie do właściwości osobistych tegoż pacjenta, gdyż jedynie w ten sposób można skierować działalność ziół na odpowiednie narządy.

Wybór ziół leczniczych, jakimi możemy rozporządzać, jest stosunkowo duży. Dla łatwiejszej orientacji podzielimy zioła, zawarte w niniejszej książce na gromady, zbliżone pod względem sposobu działania.

GROMADA PIERWSZA. Rośliny wzmagające przemianę materii i czyszczące krew: 1. *Achillea millefolium L.* Krwawnik pospolity, 16. *Artemisia absinthium L.* Bylica piołun, 31. *Matricaria chamomilla L.* Rumianek zwyczajny, 36. *Cochlearia officinalis L.* Warzęcha lekarska, 39. *Erythraea centaurium Pers.* Tysiącznik zwyczajny, 42. *Fragaria vesca L.* Poziomka jadalna, 55. *Juglans regia L.* Orzech włoski, 89. *Quercus pedunculata Ehrh.* Dąb, 95. *Rubus fruticosus L.* Jeżyna, 124. *Viola tricolor L.* Fiołek trójbarwny.

GROMADA DRUGA. Rośliny jeszcze silniej działające na przemianę materii, wzmagające czynności gruczołów limfatycznych i innych gruczołów, a zatem nadające się do leczenia zaburzeń żołądkowych, otrucia, charłactwa, zołz (skrofułów), dny (podagry), otyłości i cukrzycy.

13. *Arbutus uva ursi L.* — Mącznica lekarska, 15. *Arnica montana.* — Pomornik górski, 25. *Capsella bursa pastoris L.* — Tobołki pospolite, 38. *Equisetum arvense L.* — Skrzyp polny, 70. *Menyanthes trifoliata L.* — Bobrek trójlistny, 98. *Salix* — Wierzba, 108. *Spiraea ulmaria L.* — Tawuła błotna, 116. *Tussilago farfara L.* — Podbiał zwyczajny, 117. *Urtica dioica L.* — Pokrzywa zwyczajna, 118. *Vaccinium myrtillus L.* — Borówka czernica.

GROMADA TRZECIA. Rośliny wywierające dodatni wpływ na układ nerwowy:

9. *Angelica archangelica L.* — Arcydzięgiel lekarski, 15. *Arnica montana* — Pomornik górski, 25. *Capsella bursa pastoris L.* — Tobołki pospolite, 67. *Melissa officinalis L.* — Rojownik lekarski, 69. *Mentha piperita L.* — Mięta pieprzowa, 112. *Thymus serpyllum L.* — Macierzanka pospolita, 120. *Valeriana officinalis L.* — Kozłek lekarski.

GROMADA CZWARTA. Rośliny działające na skórę:

55. *Juglans regia L.* — Orzech włoski, 73. *Ononis spinosa L.* — Wilżyna ciernista, 99. *Salvia officinalis L.* — Szałwia lekarska, 101. *Sambucus nigra L.* — Bez czarny, 113. *Tilia europaea L.* — Lipa, 124. *Viola tricolor L.* — Fiołek trójbarwny.

GROMADA PIĄTA. Rośliny działające na nerki:

13. *Arbutus uva ursi L.* — Mącznica lekarska, 56. *Juniperus communis L.* — Jałowiec pospolity, 61. *Levisticum officinale L.* — Lubczyk lekarski, 73. *Ononis spinosa L.* — Wilżyna ciernista, 78. *Petroselinum sativum Hoffm.* — Pietruszka zwyczajna, 89. *Quercus pedunculata Ehrh.* — Dąb.

GROMADA SZÓSTA. Rośliny wzmacniające narządy trawienia:

1. *Achillea millefolium L.* — Krwawnik pospolity, 2. *Acorus calamus L.* — Tatarak pospolity, 16. *Artemisia absynthium L.* — Bylica piołun, 28. *Carum carvi L.* — Karolek pospolity, 31. *Matricaria chamomilla L.* — Rumianek zwyczajny, 34. *Cnicus benedictus Gaert.* — Drapacz lekarski, 39. *Erythraea centaurium Pers.* — Tysiącznik zwyczajny, 41. *Foeniculum officinale All.* — Koper lekarski, 46. *Gentiana lutea L.* — Goryczka żółta, 66. *Melilotus officinalis L.* — Nostrzyk lekarski, 69. *Mentha piperita L.* — Mięta pieprzowa, 76. *Origanum majorana L.* — Majeranek ogrodowy.

GROMADA SIÓDMA. Rośliny wzmacniające płuca:

5. *Althaea officinalis L.* — Ślaz lekarski, 15. *Arnica montana L.* — Pomornik górski, 30. *Cetraria islandica Ach.* — Płucnica islandzka, 48. *Glycyrrhiza glabra L.* — Lukrecja gładka, 54. *Inula helenium L.* — Oman wielki, 79. *Pimpinella anisum L.* — Anyżek, 81. *Plantago lanceolata L.* — Babka lancetowata, 88.

Pulmonaria officinalis L. — Płucnik lekarski, 109. *Symphytum officinale L.* — Żywokost lekarski, 116. *Tussilago farfara L.* — Podbiał zwyczajny, 121. *Verbascum thapsus (thapsiforme) L.* — Dziewanna wiązkowata.

Godny uwagi dział ziołolecznictwa stanowią klizmy roślinne. Odbytnica, zwłaszcza w dolnym swym końcu, jest bardzo ważnym narządem, służącym do wydalania z organizmu odpadków gnilnych oraz jadów chorobliwych. Klizmy pobudzają tę czynność odtruwając organizm.

Do używanych w postaci wlewek należą rośliny:

1. Obfitujące w kwasy i pobudzające czynności wydzielcze: 1. *Achillea millefolium L.* — Krwawnik pospolity, 36. *Cochlearia officinalis L.* — Warzęcha lekarska, 60. *Leontodon taraxacum L.* — Brodawnik mleczowaty, 96. *Rumex acetosa L.* — Szczaw pospolity, 103. *Saponaria officinalis L.* — Mydlnica lekarska, 120. *Valeriana officinalis L.* — Kozłek lekarski i wiele innych.

2. Bogate w garbnik i wzmacniające: 55. *Juglans regia L.* — Orzech włoski (liście), 89. *Quercus pedunculata Ehrh.* — Dąb (kora), 97. *Ruta graveolens L.* — Ruta ostrowonna (ogrodowa), 99. *Salvia officinalis L.* — Szałwia lekarska.

3. Uśmierzające kurcze i łagodzące: 31. *Matricaria chamomilla L.* — Rumianek zwyczajny, 113. *Tilia europaea L.* — Lipa (kwiat), 120. *Valeriana officinalis L.* — Kozłek lekarski i wiele innych.

4. Przeciwgnilne: 67. *Melissa officinalis L.* — Rojownik lekarski, 69. *Mentha piperita L.* — Mięta pieprzowa, 76. *Origanum majorana L.* — Majeranek ogrodowy, 89. *Quercus pedunculata Ehrh.* — Dąb (kora), 112. *Thymus serpyllum L.* — Macierzanka pospolita.

Pogląd ogólny na lecznicze własności ziół

Umiejętność uzyskiwania z roślin korzyści dla człowieka sięga najdawniejszej starożytności. Przede wszystkim zwrócono uwagę na te części roślin, które najbardziej nęciły wzrok i powonienie, więc na barwne, pachnące, pełne soku owoce i jagody. Następ-

nie, stopniowo poznawano i oceniano piękne kwiaty i rozłożyste liście, mięsistą łodygę, wąsate strąki nabrzmiałe jędrnym grochem, kłosy pochylone pod ciężarem mączystych ziaren; pękate chrupkie kłącze; wreszcie drewno i korę. Odnaleziono w roślinach własności, odpowiadające potrzebom i pożądaniom zdrowych ludzi i lekarstwa na wypadek choroby. Pod tym względem niemało nauczył ludzi przykład zwierząt. Któż nie widywał nie tylko zwierząt roślinożernych, lecz również mięsożernych (psa, kota, wilka, lisa itp.), które zagrożone chorobą jedzą liście, łodygi lub korzenie roślin.

Człowiek może tym łatwiej naśladować zwierzęta, że rozporządza niedostępnymi dla tych ostatnich narzędziami do wyciskania soków, do suszenia kwiatów, liści, łodyg lub korzeni, do przyrządzania herbat, odwarów, nastojów, do wydobywania wyciągów, olejków itd. itd.

Był okres w dziejach ludzkości, kiedy ziołolecznictwo panowało wszechwładnie w medycynie. Niektórym ulubionym roślinom przypisywano uniwersalne własności uzdrawiające. Oczywiście, było w tym wiele przesady, tym niemniej jednak świadczyło to o szczerym zapale, opartym w znacznej mierze na wypadkach cudownych uzdrowień. Wielowiekowe doświadczenie, w miarę stwierdzania zdrowotnych właściwości rozmaitych roślin, otoczyło je blaskiem sławy. Ale z czasem ludzie, nie zadowalając się już samym doświadczalnym poznawaniem skutków tych lub owych środków, zaczęli doszukiwać się przyczyn uzdrowień. Przy pomocy chemii badano składniki organizmu ludzkiego i roślin, dociekano związków między jednymi a drugimi. Sądzono, że każda część ciała ludzkiego zawiera pewne pierwiastki chemiczne, których brak lub nadmiar nadweręża równowagę i sprowadza wszelkiego rodzaju choroby. Na tej podstawie powzięto mniemanie, że dla przywrócenia zdrowia choremu organizmowi wystarczy wydalenie z ciała nadmiernie nagromadzonych składników lub też wprowadzenie cząstek brakujących. Stąd powstało leczenie środkami chemicznymi. Liczba ziół lekarskich powoli ograniczyła się do kilku uznanych przez naukę, przeważnie trujących. Inne odrzucono pogardliwie, jako przestarzałe środki domowe, leki ludowe itp. Za to namnożyło się

bez liku wszelkiego rodzaju wyrobów i przetworów chemicznych: tynktur i mikstur przeróżnie barwionych lub zaprawionych, proszków i pigułek mniej lub więcej pachnidlonych albo złoconych. Rosną i krzewią się, kwitną i owocują coraz liczniejsze laboratoria i składy materiałów aptecznych; szkoda tylko, że nie tak świetnie wychodzą na tym chorzy!... Tymczasem wśród ludów pierwotnych, nieokrzesanych, rzekomo „dzikich", jeszcze nie wytępionych przez „dobroczynną cywilizację", podróżnicy stwierdzają do dzisiaj, że używanie ziół, zwłaszcza zaś soków z nich, pomaga na najcięższe choroby.

Prostacy biorą rzeczy po prostu: dla nich kuchnia przyrody zdrowsza jest od kuchni chemika. Organizm nie może zyskać na połykaniu martwych nieorganicznych ciał, chociażby uznanych przez „naukę" za potrzebne; żywy ustrój ludzki powinien być zasilany niemniej żywymi, organicznymi składnikami. Rośliny, będąc istotami biernymi, czerpią pożywienie wprost z ziemi, posiadają własność przerabiania pierwiastków mineralnych na soki żywotne. Ale istoty czynne, obdarzone ruchem, do jakich należy człowiek, potrzebują posiłku już używotnionego i właśnie dlatego przezorna matka-przyroda pozwoliła im zasiadać, że się tak wyrazimy, do gotowego stołu. Człowiek zamiast owoców, ziaren, jarzyn lub innych straw organicznych, nie może się karmić bezpośrednio ziemią. Nikt nie pomyśli o raczeniu się gliną, piaskiem, wapnem, krzemionką lub innego rodzaju glebą, wyłożoną na talerz. I chociaż owe bryły ziemi zawierają wszystkie składniki, z których zbudowane jest ciało, narządy nasze nie zdołałyby zużytkować ich ani osobno, ani w połączeniu z najsmakowitszymi przyprawami. Dlatego też zastąpienie w lecznictwie naturalnych środków, jakimi są zioła, wyciągami czy przetworami chemicznymi, jest nie tylko mrzonką, lecz szkodliwym zaślepieniem. Wprowadzanie do chorego organizmu ciał obcych, nieprzyswajalnych, zamiast przynieść pożądaną ulgę, może chyba tylko spotęgować cierpienia.

Słusznie więc obecnie zyskuje coraz więcej uznania przyrodolecznictwo, oparte nie na sztucznych lekach, lecz na czynnikach przyrodoleczniczych. Z czynników tych nabyły kolejno prawo obywatelstwa wszelkiego rodzaju kąpiele (wodne, paro-

we, powietrzne, świetlne, słoneczne, elektryczne), w połączeniu z ruchem i przepisami dietetycznymi. Wreszcie zaś zyskały uznanie zapomniane „poczciwe" zioła.

Do ziół leczniczych należy zaliczyć przede wszystkim takie, które zasługują na nazwę „najniewinniejszych", gdyż często pomagają, a nigdy nie szkodzą, czyli zioła nie trujące. Nie należy też gardzić roślinami, których działanie jest wprawdzie cokolwiek ostrzejsze, tak że trzeba większej oględności w użyciu, ale za to zapewniające skuteczność w zwalczaniu cierpień wymagających doraźniejszego postępowania.

Wreszcie i rośliny jadowite mają przeznaczenie, ale trzeba je używać homeopatycznie.

Leczenie ziołami odznacza się nadzwyczajną taniością.

Nasze rośliny lecznicze

Przy układaniu zielnika staraliśmy się wybierać rośliny albo rosnące w Polsce w stanie dzikim, albo dające się przynajmniej uprawiać w naszym klimacie. Prócz wskazówek leczniczych zamieściliśmy o każdej roślinie wiadomości dotyczące: a) zbierania, b) uprawy, c) przechowywania, d) użytkowania w przemyśle, handlu i gospodarstwie domowym.

Nie wdawaliśmy się w drobiazgowe opisywanie roślin, ograniczając się raczej do wskazania najwybitniejszych cech, gdyż resztę łatwo znaleźć w każdym dobrym podręczniku botanicznym.

Zbieranie i przechowywanie ziół

Żeby zbierać zioła, trzeba je przede wszystkim dobrze poznać; w przeciwnym razie możemy się narazić na niebezpieczne omyłki. W zielniku niniejszym wskazaliśmy najpospolitsze omyłki tego rodzaju, nadto zaś radzimy zbierać jedynie zioła, które się dokładnie poznało.

Zbiór kwiatów dokonywany jest zwykle gdy zakwitną, owoców — gdy dojrzeją. Natomiast ziele, liście, korę lub łodygę najlepiej zbierać w czasie kwitnienia, gdy roślina znajduje się

w stadium największego rozwoju; i tu jednak są wyjątki. Tak, np., u podbiału *(Tussilago farfara,* nr 116) kwiaty występują wcześniej, niż liście. Korzenie jednorocznych roślin należy zbierać w jesieni po zwiędnięciu liści, roślin dwurocznych lub trwałych — dopiero w drugim lub trzecim roku wiosną lub w jesieni; w ciągu lata korzenie są mniej wartościowe. Myje się korzenie w zimnej wodzie, a następnie suszy w przewiewnym, niewilgotnym miejscu. Do suszenia grubych korzeni można używać pieców piekarskich lub też nawlekać je na sznurki i zawieszać w odpowiednim przewiewie. Od należytego ususzenia zależy przechowywanie, zwłaszcza niektórych korzeni (np. arcydzięgla — *Angelica archangelica* — nr 9), łatwo się pocących, ulegających pożeraniu przez owady, wciągających wilgoć i pleśniejących. Takie zioła najlepiej przechowywać w papierowych torbach. Do ziół o delikatnym zapachu (jak np. róża, rumianek itp.) używa się torebek z papieru pergaminowego.

Najlepiej jednak przechowywać korzenie i w ogóle zioła w puszkach drewnianych lub blaszanych, chroniących od wilgoci i wietrzenia; unika się wówczas naciągania ziół wonią sąsiednich o silniejszym zapachu (jak, np., gdy kozłek lekarski (nr 120) znajduje się w pobliżu innych ziół).

Przy zbieraniu ziół zwraca się szczególną uwagę na porę roku i na pogodę; w dawnych zielnikach przywiązywano też niemałą wagę do pory dnia. W każdym razie nie należy zbierać ziół podczas upału lub podczas i po deszczu.

Stosowanie ziół leczniczych

Zioła używane są jako leki zewnętrzne lub wewnętrzne. *Zewnętrznie* działamy przy pomocy wywarów ziołowych, nastojów, kąpieli, owijań, okładów itd. *Wewnętrznie* zioła wprowadza się do organizmu w rozmaitej postaci:

1) soku wydobytego ze świeżych roślin (kuracje wiosenne, żucie świeżych ziół),

2) odwarów z rozmaitych części ziół (ziela, liści, kwiatów),

3) wyciągu (z korzeni, kory, nasion, owoców) z wodą lub winem,

4) spirytusu lub wódki ziołowej,
5) sproszkowanych ziół w opłatkach.

Przy używaniu świeżych roślin (w postaci soku lub nastoju), trzeba zmieniać co drugi, trzeci tydzień rodzaj rośliny; przy dłuższym używaniu tej samej rośliny organizm przyzwyczaja się do niej, wskutek czego działanie zioła stopniowo zanika. Nadto wszelka zmiana w stanie zdrowia kuracjusza, polepszenie lub pogorszenie, wymaga zmiany ziół.

Co do ilości, jakiej powinno się używać, istnieją rozmaite poglądy. Niektórzy lekarze zalecają wielką dokładność w dawkowaniu, lecz, naszym zdaniem, może to być uzasadnione jedynie przy używaniu ziół mniej lub więcej ostrych; przy stosowaniu łagodnych nie ma żadnej reguły. Przyjmuje się tyle, ile to jest zwyczajowo przyjęte w zależności od budowy, wieku, sił i stanu zdrowia pacjenta, a więc szczyptę, łyżeczkę, łyżkę, wreszcie filiżankę. Gdy ma się do czynienia z chorobą o ostrym przebiegu lub z wrażliwym ustrojem wtedy rzeczywiście trzeba każdą dawkę odważać z aptekarską dokładnością według przepisu doświadczonego lekarza. Nigdy nie zaszkodzi używanie naczyń o wyraźnie ustalonej zawartości, aby wiedziało się z góry, że np., przy zasypaniu warstwy ziela na grubość 1, 1½, 2 cm i zalaniu reszty naczynia wodą będzie stosunek jak 1 do 10, 15, 20 itp.

Do najskuteczniejszych składników ziół zalicza się: przede wszystkim olejki lotne, potem gorzkniki, dalej sole i kwasy, wreszcie gumę, śluz, skrobię, cukier.

Zachowywanie się podczas kuracji ziołowych

Żeby przy kuracji ziołowej osiągnąć pożądane wyniki, trzeba kurację przeprowadzać przez określony przeciąg czasu, odpowiadający trwaniu choroby. Ponieważ zaś zdarzają się przypadki zadawnień, z powodu ogólnej skłonności ludzkiej do ociągania się z rozpoczęciem kuracji, najczęściej należy rozkładać leczenie na liczne dnie, tygodnie, a nawet miesiące. Im czasokres ten jest dłuższy, tym większe znaczenie posiada odpowiedni

tryb życia pod względem oddychania, pokarmów, ruchu i pielęgnowania skóry. Oddychać trzeba (zwłaszcza w czasie snu) o ile możności czystym, świeżym powietrzem. Jeżeli chodzi o pokarm należy mniej zważać na posilność potraw, więcej zaś na ich lekkostrawność, unikając przede wszystkim ostrych przypraw, alkoholu (wódki, wina, piwa) i innych podniecających napojów (mocnej kawy, herbaty, czekolady) oraz wszelkich podrażnień (palenia tytoniu, niedosypiania). Ruchu na świeżym powietrzu powinno się używać tyle, żeby jeść z apetytem, mieć dosyć wolny stolec i spokojny sen. Skórę trzeba utrzymywać w czystości i świeżości, aby wydzielinowe działanie ziół odbywało się swobodnie.

W ogóle zaś leczenie ziołami powinno być uważane za część przyrodolecznictwa, co prawda znaczną, lecz tylko część potężnej całości, złożonej z wzajemnie się uzupełniających czynników. Jak wodolecznictwu, kąpielom powietrznym, słonecznym i elektrycznym, bez pomocy ziół może zawsze czegoś braknąć, tak i odwrotnie same zioła bez innych zabiegów przyrodniczych nie pokonają chorób, zwłaszcza zadawnionych.

Objaśnienia znaków

J = Roślina jednoroczna.
D = Roślina dwuletnia.
B = Roślina trwała, długoletnia (bylina).
K = Krzew.
O = Drzewo.
+ = Roślina nieco trująca lub podejrzana o szkodliwość (jadowistość).

1. ACHILLEA MILLEFOLIUM L.

Krwawnik pospolity.

(Compositae — Złożone).

B. — Roślina ta ma łodygę sztywną, gładką, owłosioną, górą nieco rozgałęzioną, wyrastającą corocznie z rozłogów i dochodzącą od kilkunastu centymetrów do pół metra wysokości. Liście wąskie, lancetowate, podwójnie lub potrójnie pierzastodzielne, z wierzchu ciemniejsze, omszone lub nagie, ułożone jak pióra strusia. Kwiaty zwykle białe, rzadziej różowe lub żywo czerwone, dość drobne, w licznych podługowatych kwiatogłówkach. Smak ziela słonawo-gorzki, cierpki, zapach przyjemnie korzenny, balsamiczny. Kwiaty są wonne i gorzkie.

ROŚNIE niemal w całej Europie, środkowej Azji i północnej Ameryce. U nas jest jedną z najpospolitszych roślin, spotyka się ją wszędzie na łąkach, pastwiskach, trawnikach, okopach, na miedzach, w rzadkich lasach, przy drogach. Rośnie gromadnie, krzewi się silnie, tworzy mocną darń. Na suchym piasku bywa niewielki, żółtawo-zielony, na lepszej roli bujny, o ciemnozielonym odcieniu.

UPRAWA. Sieje się przeważnie w jesieni, możliwie przed deszczem, zwłaszcza gdy się to czyni na piaszczystych wydmach dla ich zadarnienia. Zasiew wiosenny nie opiera się latem wiatrom niosącym piasek. Uprawa jest prosta: ziemię należy poprzerywać kilka razy żelazną broną, przyprószyć byle jaką mierzwą, wiórami, gliną i dobrze uwałować. Lepiej wysiewać w miejscach zarośniętych: wierzbą, topolą, a choćby tylko sosną.

ZBIERA SIĘ kwiaty w czasie kwitnienia od czerwca do późnej jesieni. Liście zbiera się najlepiej w kwietniu, maju i czerwcu przed kwitnieniem, gdy są jeszcze delikatne, młodziutkie. Suszyć należy w cieniu i przechowywać w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI CHEMICZNE: olejek lotny (eteryczny), nadający zielu i kwiatom gorzki, podniecający smak. Liście

mają tylko słaby zapach, kwiaty zaś są w całej roślinie najaromatyczniejsze, gdyż zawierają najwięcej lotnego olejku o błękitnej barwie. Prócz tego ziele zawiera: gorzknik *(achilleinę)*, nieco twardej żywicy, gumy, niektóre sole i ślady siarki. Krwawnik ma podobny skład chemiczny jak rumianek (nr 31). Gorzknik przewyższa jednak ilościowo w krwawniku olejek lotny, podczas gdy w rumianku aromatyczny olejek majoryzuje gorzknik. U roślin wyrosłych na miejscach suchych, wyniosłych i słonecznych kwiaty i liście są bardziej aromatyczne.

UŻYTEK. Zastosowanie liści i kwiatów krwawnika jest wielorakie zarówno w lecznictwie jak i w gospodarstwie.

Zewnętrznie świeżych gniecionych liści używa się na okłady rozpędzające wrzody, na rany, zgniecenia itp. W tym samym celu zaleca się mieszankę, składającą się z suszonych kwiatów krwawnika, zaparzonych z rumiankiem. Herbata z krwawnika, używana do mycia twarzy, jest dobrym środkiem upiększającym i wybielającym cerę. Przy zimnicy kładzie się w dołek podsercowy woreczek napełniony drobno pokrajanymi świeżymi liśćmi.

Wewnętrznie młode listki używa się przyrządzone jak sałatę do kuracji wiosennych przy chorobach wątroby, śledziony, żołądka i kiszek, przypadłościach kobiecych, zwłaszcza zaś blednicy. Sok z liści pije się z mlekiem lub wodą osłodzoną miodem na przemianę materii i pobudzenie apetytu. Drobno pokrajane listki zaleca się na odświeżenie krwi, podawane co dzień na chlebie z masłem. Ugotowane i studzone stanowią zdrową herbatę. Można je też mieszać z rzeżuchą lub brodawnikiem. Jeżeli chcemy, aby działanie było silniejsze, bardziej podniecające trzeba zamiast liści używać kwiatów. Zbyt wielkie dawki krwawnika wywołują według *Linneusza* oszołomienie i zawroty głowy. Normalną dawkę stanowi 1 litr herbaty na dzień. Krwawnik można zastąpić dziurawcem *(Hypericum perforatum*, nr. 52).

W homeopatii używa się krwawnika przy tężcu *(tetanus)*, hemoroidach, puchlinie wodnej, furunkulozie oraz do pobudzenia odpływów miesięcznych.



TABLICA I: 1. Achillea millefolium L. — 2. Acorus calamus L. — 3. Agrimonia eupatoria L. — 4. Alchemilla vulgaris L. — 5. Althaea officinalis L. 6. Althaea rosea Cav. — 7. Anagallis arvensis.

Bydło lubi krwawnik. Drobno posiekane listki miesza się do pożywienia drobiu (kur, indyków) jako środek czerwiopędny.

CENA: Jako towar pospolity krwawnik nie uzyskuje na rynku dobrej ceny. 100 kg liści *(Herba Millefolii)* kosztuje 30—50 zł i tyleż 100 kg kwiatu *(Flores Millefolii).*

2. ACORUS CALAMUS L.

Tatarak pospolity.

(Kalmus, Tatarskie ziele, Tatarski korzeń, Ajer, Szuwar).

(Atraceae — Obrazkowate).

B. — Kłącze grube, walcowate, płożące się, z wierzchu zielonawe, wewnątrz białe, gąbczaste, miękkie. Łodyga kanciasta, u nasady czerwona, dorastająca do wysokości 1 metra. Liście trawiasto zielone, równowąskie, mięsiste, mieczowate. Kwiaty na kolbie podobnej do palca; owoce tworzy tylko w krajach cieplejszych. Smak gorzki, korzenny, podobny do imbiru. Zapach bardzo przyjemny.

ROŚNIE obecnie w całej niemal Europie po brzegach sadzawek, rzek i stawów, na nizinach i w ogóle najczęściej w płytkich stojących wodach, bagniskach, rowach. Pochodzi z Azji, z Arabii albo z Indii; w Europie rozpowszechnił się dopiero w 16 stuleciu, przywleczony przez Tatarów; stąd też polska nazwa „tatarak".

KWITNIE w czerwcu i w lipcu.

UPRAWA (Podług *Biegańskiego):* W miejscowościach, w których nie ma tataraku można go rozmnażać z podzielonych kłączy. Najwłaściwszą porą na sadzonkowanie jest koniec lata, najsuchszy czas, kiedy wysychają bagna i moczary, jeżeli zaś chodzi o stawy i sadzawki — pora spuszczania wody do połowu ryb. Łatwo wtedy żelaznymi widłami powyciągać tatarak z błota, a następnie pokrajać kłącze na kilkunastocentymetrowe kawałki, każdy z odpowiednią ilością korzeni i poutykać w grząskim dnie wybrzeży. Tatarak nie powinien się znajdować głę-

biej, niż na 15 do 25 cm pod powierzchnią wody, gdy ta wznosi się najwyżej; w przeciwnym razie pędy gniją na wiosnę. Z siewu rośliny nie można rozmnażać, gdyż chociaż kwitnie corocznie, to jednak nie wydaje nasion, albo też wysiany nie wschodzi. Widocznie zbyt zimne lato przybranej ojczyzny nie wystarcza na dojrzenie nasion.

Przy zbieraniu zamiast tataraku bywa często zrywany kosaciec błotny, albo żółty *(Iris Pseudacorus L.)*, rosnący w tych samych miejscach i z liści bardzo podobny do tataraku. Kłącze kosaćca żółtego nie mają zapachu; w smaku są ostro ściągające, a zewnątrz i wewnątrz brunatno-czerwonawe.

ZBIERA SIĘ bardzo wcześnie na wiosnę przed wypuszczeniem liści lub w późnej jesieni. Po wydobyciu kłączy i obmyciu z błota, należy zeskrobać wierzchnią ciemną skórkę, połupać je drobno, pokrajać w kostki i suszyć na wolnym powietrzu w cieniu i miejscu przewiewnym. Można też suszyć w zwykłym piecu piekarskim, np. po wysadzeniu zeń chleba, lecz wtedy towar brunatnieje i trudno go zbyć. Po dokładnym wysuszeniu wsypuje się w puszki lub słoje, zamyka i ustawia w suchym miejscu.

SKŁADNIKI: 2,8% olejku lotnego, 2% gorzkiej twardej żywicy i ostra miękka żywica.

DZIAŁA wzmacniająco na trawienie.

UŻYTEK tylko z korzeni krajanych i suszonych na wolnym powietrzu, ale w cieniu.

Zewnętrznie korzeń tataraku stosuje się przy bólu zębów lub dla wzmocnienia strun głosowych (w obu przypadkach zaleca się żucie korzenia), dalej jako woda do płukania oczu i na okłady przy uporczywych wrzodach. Wywar z pokrajanych kłączy oraz liści dodaje się do kąpieli, zwłaszcza do nasiadówek przy leczeniu chorób kobiecych; używa się również do mycia głowy przy wypadaniu włosów.

Wewnętrznie stosuje się tatarak w proszku (codziennie do 6 gr) lub jako herbatę (10 do 15 gr kłączy gotowanych w 1/2 litrze wody) przy chorobach narządów trawienia, hipochondrii, biegunce, chorobach żółci lub nerek (kamieniach), zimnicy (febrze), zołzach (skrofułach), wod-

nej puchlinie oraz jako środek wiatropędny. Kłącze wydobyte na wiosnę, mają smak podobny do imbiru; smaży się je jak imbir w cukrze lub też sporządza wyciąg spirytusowy (winny) na pobudzenie czynności żołądka (używać umiarkowanie: 10 do 20 kropel dziennie). W Persji i Arabii uważa się pocukrzony korzeń tataraku za najlepszy smakołyk.

CENA: 100 kg kłączy tataraku *(Rhizoma Calami mundatum)*: 50 — 90 zł.

3. AGRIMONIA EUPATORIA L.

Rzepik pospolity.

(Rosaceae — Różowate).

B. — Roślina dorastająca do 1 m wysokości, kłącze długie, brunatne. Łodyga najczęściej pojedyncza, zwykle nie rozgałęziona, okrągła, owłosiona. Liście nieregularnie pierzaste, nieparzyste, szorstko owłosione, o listkach przy nasadzie grubo piłkowanych. Kwiaty drobne, bladożółte, krótko-szypułkowe zebrane w kłos. Kielich 5-łatkowy, szczeciniasty. Owoce podłużne, dojrzałe zwisają w dół; czepiają się odzieży. Smak gorzki, łagodnie ściągający. Zapach słaby, przyjemny, korzenny.

ROŚNIE na suchej ziemi, po miedzach, przy płotach, na łąkach, w zaroślach, przy drogach, w górach.

UPRAWA. Rozmnaża się łatwo z nasion zebranych z dzikich roślin, na każdym gruncie, byle nie mokrym. Siać w rzędach co 25—30 cm. Nawożenia nie wymaga. Bez dalszej hodowli sam się rozsiewa.

ZBIERA SIĘ w lipcu i sierpniu młode łodygi razem z liśćmi i kwiatami. Suszyć w cieniu i w przewiewnym miejscu, możliwie szybko. Przechowywać w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: olejek lotny, garbnik, gorzknik wyciągowy, śluz.

DZIAŁANIE: napotne, moczopędne, ściągające; przeczyszcza, ułatwia trawienie.

UŻYTEK: z ziela i kwiecia robi się napar, z korzeni wywar zalecany przy chorobach dróg oddechowych, zaziębieniach, kata-

rze, zapaleniu gardła, gardła, atonii kiszek, cierpieniach wątroby (obrzmieniach), zastarzałym gośćcu (reumatyzmie). Zewnętrznie do okładów na trudne do zagojenia rany; do płukania gardła przy nabrzmieniu migdałów jako dodatek kąpielowy (zwłaszcza do kąpieli nóg) celem usunięcia zmęczenia; jako okład (z posiekanych liści) na wrzody i obrzmienia.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Agrimoniae)* 50—60 zł.

4. ALCHEMILLA VULGARIS L.

Przywrotnik pospolity.

(Nawrotnik, Nawrotek, Gęsie łapki, Lwia łapa, Gwiazdki).

(Rosaceae — Różowate).

B. — Ziele o łodydze dorastającej od 15—25 cm wysokości, pełzającej, podnoszącej się w czasie kwitnienia. Liście korzeniowe znacznie większe, szypułkowe ku górze drobnieją, stopniowo przechodzą w bezogonowe; wszystkie ostro piłkowane, z obu stron owłosione, dolne 7—10-dzielne, wyższe 5—6-dzielne. Kwiaty liczne, drobne, zielonawo żółte, bez korony, zebrane w baldaszkogrony. Kielich pozornie 8-listkowy, 4-pręcikowy. Owoc pojedyńczy, stożkowaty, gładki. Smak cierpki, ściągający, słodkośluzowaty, niekiedy gorzkawy. Zapach słaby, balsamiczny.

ROŚNIE dziko na mokrych łąkach, miedzach, pastwiskach, w górach, na skrajach cienistych lasów.

UPRAWA: Świeżo zebranymi nasionami z dzikich roślin obsiewać wilgotne łąki, pastwiska, nieużytki, słoneczne zarośla. Lubi gliniaste, wilgotne i żyzne podłoże. Żadnej opieki nie wymaga.

KWITNIE od czerwca do lipca.

ZBIERA SIĘ ziele podczas kwitnienia, ścinając sierpem łodygi z liśćmi i kwiatami i osobno liście bez ogonków. Suszyć w cieniu i miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: gorzknik wyciągowy, garbnik, kwas garbnikowy.

DZIAŁA: ściągająco i wykrztuśnie, wzmacniająco na sprężystość mięśni, pobudza przemianę materii.

UŻYWA SIĘ: odwaru z ziela przy biegunce, zaburzeniach kiszkowych, zleniwieniu jelit (atonii kiszek), krwotokach, urazach, odbiciach, skaleczeniach, reumatyzmie, oraz katarach dróg oddechowych (kaszlu).

W GOSPODARSTWIE: przywrotnik stanowi paszę przyjemną, zdrową i przysparzającą mleka (cenioną w mleczarstwie szwajcarskim).

CENA: 100 kg ziela *(Herba Alchemillae)* 50—80 zł.

5. ALTHAEA OFFICINALIS L.

Ślaz lekarski.

(Prawoślaz lekarski).

(Malvaceae — Ślazowate).

B. — Bylina wysokości od $1/2$ do $1 1/3$ mtr. Korzeń silny, biały, mięsisty, smaku cierpko-słodkiego; z korzenia głównego odrasta kilka bocznych korzeni. Łodyg kilka prostych, okrągłych, dołem zdrewniałych, górą zielonych, biało-wełnistych. Liście na długich ogonkach (od 1 do 5 cm) sercowate, białe, pokryte aksamitnymi włoskami, 3 i 5-płatkowe, na brzegach ząbkowane; w kątach ich wyrastają kwiaty bezwonne, 5-płatkowe, nieduże, bladoróżowo-białe. Kielich zewnątrz dziewięciodziałkowy, wewnątrz pięciowrębny. Owoc 10—18-nasienny; nasiona płaskie, nagie, ciemnobrunatne. Cała roślina bezwonna. Smak słodkawo-kleisty, cierpkawy.

ROŚNIE dziko w południowej i zachodniej Europie, na miejscach wilgotnych, gruncie słonawym, nad morzem, po mokrych łąkach, rowach, brzegach wielkich rzek, w sadach i ogrodach.

UPRAWA: ślaz uprawny daje korzeni więcej i lepszych. Lubi miejsce zasłonięte od wiatrów, lecz nie zacienione, grunt dość wilgotny, żyzny, pulchny, próchniczny, wreszcie piaszczysto-gliniasty (lecz nie gliniasty!). Rozmnażać najlepiej z nasion

(można i z odrostów). Siać w początku marca do inspektu; często podlewać. W kwietniu wysadzać w pole w odległości 40 cm. Przesadzać starannie i dobrze podlewać. Roślina wymaga częstego okopywania. Uprawiany od dawna czerpie pokarm z warstwy głębokiej. Wymaga nawożenia obornikiem, ze sztucznych nawozów używać można kainit i tomasynę oraz saletrę.

KWITNIE: przez lipiec i sierpień.

ZBIERA SIĘ: liście — przed kwitnieniem; kwiaty, które zbiera się całe z kielichem, — zaraz po zakwitnięciu; nasiona — w październiku, w końcu ścina się obumierające na zimę łodygi; korzenie, najlepiej młode (białe) — przed zimą 2 lub z wiosną 3 roku; starannie wymyte i oskrobane (obrane z wierzchniej skórki), przechowuje się w b. suchym miejscu. Krajać póki świeże b. drobno w kostkę.

SKŁADNIKI: *(według Berzeliusa):* tłustego oleju 1,8%, śluzu roślinnego (basoryny) 35%, pektyny 11%, skrobii 37%, asparaginy 8%, fosforanu wapniowego 8%; kwas jabłeczny, sole, cukier, barwnik, włóknik roślinny.

DZIAŁANIE: łagodzące, kojące, uśmierzające; wypędza flegmę, ułatwia wypluwanie flegmy.

UŻYTEK główny tylko z korzeni białych, młodych, rzadziej z kwiatów lub ziela. Bierze się do wewnątrz, jako herbata, przeciw nieżytom (katarom) dróg oddechowych i kiszek, kaszlom, biegunce, także krwawej dyzenterii, cierpieniom dróg moczowych, białym upławom. Wywar z korzenia ślazu, z domieszką cukru i gumy arabskiej i białka łagodzi kaszel i działa jako wykrztuśnik. Silniej i pewniej działa ten środek, gdy się doda rumianku.

Zewnętrznie używa się jako nastój wodny z korzenia do płukania gardła, na okłady przy zapaleniach i opuchnięciach, na lewatywy (zawierając dużo azotu łatwo się rozkłada). Do przemywania oczu, przy zapaleniu lub ropieniu powiek, bierze się pół łyżki kwiatu ślazowego, gotuje w 1/2 litrze wody przez 5 minut i przecedza; po wystudzeniu dodaje się jeszcze 5 kropli spirytusu kamforowego. Środek ten skuteczny jest zwłaszcza przy jęczmieniu. Używa się również do okładów.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Althaeae)* krajanego 700 zł.

6. ALTHAEA ROSEA CAV.

Malwa.

(Ślaz wysoki, czarna Malwa, Róża rajska, Róża czarna).

(*Malvaceae* — Ślazowate).

B. lub D. — Znany kwiat ozdobny, ogrodowy. Korzeń wrzecionowaty, długi i gruby. Łodyga prosta, wysokości od $1^1/_2$—$2^1/_2$ m, okrągła, pokryta szaro-zielonymi włoskami. Liście dłoniasto podzielone, kształtów rozmaitych, wszystkie owłosione, jasno-zielone. Kwiaty w górnej części łodygi w kątach liści, prawie bez szypułek, pojedyńcze lub pełne, różnobarwne, najczęściej różowe. Nasiona duże, brunatne, niepomarszczone. Smak cierpko-śluzowaty. Zapach kwiatów bardzo słaby, reszta rośliny bezwonna.

ROŚNIE dziko w Grecji, Turcji, Syrii na ziemi obfitej w wapno i próchnicznej, na otrawionych wzgórzach, w słonecznych zaroślach, na brzegach lasów, w ogrodach. Hodowana bywa wszędzie dla ozdobnych kwiatów, lub w celach leczniczych i przemysłowych, zwłaszcza we Francji i w Niemczech.

UPRAWA: Dla celów leczniczych uprawia się odmianę o purpurowo - czarnych kwiatach. Rośnie na każdym gruncie, byle niezbyt mokrym (w zimie gnije i łatwo marznie), ani na bardzo suchym (rośnie słabo, kwitnie ubogo); najbogatsze zbiory wydaje na ciężkiej ziemi, mocno wapiennej i obficie nawożonej, w położeniu słonecznym, zasłoniętym od wiatrów. Nawozić najlepiej obornikiem; z nawozów sztucznych — superfosfatem. Rozmnaża się z nasion. Siać na wiosnę w zimny inspekt. Rozsadzać w maju w odległości 60 cm. Wymaga częstego okopywania. W drugim roku po zasianiu malwa kwitnie najbogaciej, w następnych latach kwiaty drobnieją i bywa ich coraz mniej; dlatego hoduje się ją tylko jako dwuletnią.

KWITNIE od lipca do października. Kwiaty po ususzeniu błękitnawe.

ZBIERA SIĘ kwiaty (bez kielicha — same korony) przed zupełnym rozkwitnięciem, dając pierwszeństwo kwiatom dużym,

ciemnym, podwójnym albo pełnym, z rana po obeschnięciu rosy i przed wieczorem. Suszyć pojedyńczo, tak by kwiaty się nie stykały.

SKŁADNIKI: dużo śluzu, potas, wapń, garbnik; zresztą podobne do ślazu lekarskiego (5).

DZIAŁANIE kojące, uśmierza kurcze.

UŻYTEK. W lecznictwie: z nierozkwitłych kwiatów i rzadziej z korzenia. Herbata z kwiatów malwy zmieszana z rutą i wrotyczem używana jest na pobudzenie miesiączki; stosuje się napar na okłady przy spuchnięciach i do wdychania w chorobach gardła i nosa; nastój do płukania przy cierpieniach gardła, zaflegmieniach, kaszlu, chrypce; nastój wodny przy zapaleniu oczu.

W przemyśle: kwiaty czarno - różowe używane są do podbarwiania win na czerwono.

CENA: 100 kg starannie zebranych i wysuszonych kwiatów malwy *(Flores Malvae arboreae)* 300—400 zł.

7. ANAGALLIS ARVENSIS.

Kurzyślad polny.

(Kurzyślad, Kuroślep, Kurzymor).

(Primulaceae — Pierwiosnkowate).

J. — Niewielka roślina. Łodygi dorastają do wysokości 15 cm, mn. w. rozpostarte, czworokątne, gładkie. Liście jajowate, ostro zakończone, gładkie, pod spodem upstrzone. Kwiaty długoszypułkowe, działki korony u nasady fioletowe, dalej ciemno-czerwone, ostro zakończone, obwiedzione błonką. Smak na razie śluzowato-słodki, następnie ostry, gorzki. Zapachu nie ma.

ROŚNIE w całej Europie na uprawnej ziemi, u nas pospolicie między zbożem, w miejscach słonecznych.

KWITNIE I ZBIERA SIĘ od czerwca do października. Suszyć w cieniu i miejscu przewiewnym.

UPRAWA: Siać w jesieni lub na wiosnę wprost w grunt. Nawożenia ani żadnej opieki nie wymaga.

SKŁADNIKI: gorzknik wyciągowy, sole potasowe i natronowe, drobne ilości niedokwasu żelaza i siarki; prócz tego zawiera olśniewająco białe ciało, cyklaminę, porażającą serce, o ostrym palącym smaku.

DZIAŁANIE moczopędne, napotne, nieco rozwalniające; czyści krew. Działanie kurzyśladu jest dość silne; należy więc używać kurzyślad jako środek wewnętrzny z pewnym umiarkowaniem (za poradą lekarza).

UŻYTEK z całego ziela. Herbata: w cierpieniach wątroby i nerek (zwłaszcza przy kamieniach), przy żółtaczce, padaczce; — jako klizmy przy zaparciu stolca; do okładów na wrzody.

8. ANCHUSA OFFICINALIS L.

Miodunka lekarska.

(Wołowy język).

(Boraginaceae — Szorstkolistne).

D. — lub B. — Ziele pospolite, podobne do ogórecznika (nr. 23). Lubi grunt piaszczysty lub kamienisty: dziedzińce, podpłocia, drogi, ugory, gruzy, miedzę, rolę uprawną (miejsce słoneczne), wydmy przykryte gliną albo gruzem i dobrze ugniecione. Posiada korzeń gruby na palec i szorstką łodygę, dochodzącą wysokości 40 cm, bardzo rozgałęzioną. Liście lancetowate; korony kwiatów pięknie błękitne, purpurowo-fioletowe, niekiedy czerwone lub białe. Korona lejkowata. Smak: kwiatów (bezwonnych) słodki wskutek zawartości miodu; liści i łodyg słodkawy i kleisty.

KWITNIE przez czerwiec i lipiec. Ziele zbiera się w czasie kwitnienia, korzeń zaś jesienią. Suszyć w cieniu i w dużym przewiewie. Kwiaty zawierają wiele nektaru; lubią je pszczoły; nadaje się więc do obsiewania płonnej ziemi i wydm w pobliżu pasiek.

SKŁADNIKI: głównie śluz i cukier.

UŻYTEK. Młodych listków używa się jako jarzynę, czyszczącą krew. Korzeń, liście i kwiaty wskutek zawartości śluzu

i cukru działają łagodząco w nieżytach dróg oddechowych; miesza się zwykle z innymi ziołami, jak płucnik, babka, podbiał, dziewanna, malwa. Kwiaty miodunki zaliczano niegdyś do słynnej „czwórki nasercowej" (*Flores quatuor cordiales:* fiołek, miodunka, ogórecznik, róża).

9. ANGELICA ARCHANGELICA L.

Arcydzięgiel lekarski.

(Dzięgiel wielki, Litwor).

(*Umbelliferae* — Baldaszkowe).

D. — lub B. — Największa z naszych roślin baldaszkowych, dochodząca do $1^1/_2$ m a niekiedy do 2 m wysokości. Kłącze krótkie i grube. Korzenie grube, pionowe, mało rozgałęzione, z zewnątrz brunatne, wewnątrz krótkie i grube, białe i gąbczaste. Łodyga sinawo-zielona, gładka, walcowata, wewnątrz pusta. Liście duże, podwójnie pierzaste, gładkie, z wierzchu ciemno, pod spodem sinozielone, na lekko omszonych ogonkach. Baldach ogromny, prawie kulisty. Kwiaty żółto-zielonawe. Nasiona jajowate, płaskie, obwiedzione błonką, brunatne. Smak: z początku słodkawy, następnie ostry, korzenny, gorzki, w rodzaju piżma. Zapach bardzo aromatyczny, korzenny, przyjemny.

ROŚNIE dziko w miejscach górzystych, wilgotnych, pokrytych lasami.

UPRAWIA SIĘ w położeniu trochę zacieniowanym, na gruncie pulchnym, próchniczno - wapiennym, głębokim i przepuszczalnym. Siać w drugim roku po nawożeniu wprost w grunt. Nasiona muszą być świeże, gdyż prędko tracą siłę kiełkowania. Odległość roślin 50 cm. Wymaga częstego okopywania.

KWITNIE w lipcu.

ZBIERA SIĘ korzeń w jesieni drugiego lub na wiosnę trzeciego roku. Po wykopaniu należy korzeń oczyścić z ziemi i resztek liści, wymyć, pokrajać podłużnie i suszyć w przewiewnym miejscu, np. na strychu. Można też suszyć w piecu po chlebie. Przechowywać w suchym miejscu i w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: olejek lotny, żywica, mączka *(inulina)*, gorzknik wyciągowy, kwas kozłkowy (walerianowy) i dzięglowy, anglicyna.

DZIAŁANIE: napotne, moczopędne, przeciwgnilne, osłaniające, wzmacnia nerwy, czyści krew, pobudza działalność organów trawienia.

UŻYWA SIĘ: korzenia suszonego i ziela (działa słabiej), w odwarze lub nastoju: na ziołowe poduszeczki, do kąpieli, aromatycznych klizm, przy osłabieniu żołądka i kiszek, kolkach, wzdęciu, anemii, zaflegmieniu dróg oddechowych, padaczce, odrze, płonicy (szkarlatynie), jako środek wzmacniający nerwy.

W przemyśle korzeń arcydzięgla używa się do nadawania zapachu i smaku wódkom i likierom; młode, soczyste łodygi smażone w cukrze są ulubioną we Francji konfiturą.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Angelicae)* 175—250 zł.

10. ANGELICA SILVESTRIS L.

Dzięgiel leśny czyli zwyczajny.

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

D. — Roślina o korzeniu krótkim, grubym, wielogłowym, pełnym mlecznego soku. Łodyga prosta dorastająca od ½ do 1½ m wysokości, omszona, wewnątrz gąbczasta. Liście podwójnie lub potrójnie pierzaste. Kwiaty białawe w baldaszkach 15—30-promieniowych, prawie płaskich. Owoce czerwonawe i twarde. Smak gorzki, piżmowo - korzenny. Zapach mocno korzenny, nie tak przyjemny jak arcydzięgla.

ROŚNIE dziko po mokrych łąkach, lasach i zaroślach, na brzegach rzek, potoków, rowów, stawów. Gatunek ten bywa często stosowany do fałszowania arcydzięgla.

KWITNIE przez lipiec do września.

ZBIERA SIĘ w sierpniu i wrześniu, korzenie wykopuje się na wiosnę. Należy uważać, aby nie pomieszać dzięgla z trującą cykutą.

SKŁADNIKI: olejek lotny, cukier, żywica, kwas dzięglowy, guma, skrobia.

DZIAŁANIE: moczopędne, napotne, wiatropędne, wzmacnia nerwy, czyści krew.

UŻYTEK wewnętrzny: 1) Herbata z korzeni, liści i nasienia skuteczna w razie spożycia nieświeżych potraw. 2) Na wzmocnienie czynności żołądka, herbata z korzeni, po 1/2 szklanki: rano, w południe i na wieczór. 3) W postaci sproszkowanego korzenia, jako środek wiatropędny, oraz przy nieżytach (zakatarzeniu) płuc, zaflegmieniu tchawicy i pieczeniu w żołądku. Zewnętrznie stosuje się do płukania gardła i jako dodatek do aromatycznych kąpieli. Wywar z dzięgla z dodaniem octu używa się do mycia i nacierania przy podagrze, reumatyzmie, bólach w krzyżu i osłabieniu ogólnym.

11. ANTHRISCUS CEREFOLIUM L.

Trybula, trybulka, trzebulka, czechrzyca.

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

J.— Ziele o rozgałęzionej łodydze, podobne do pietruszki. Liście delikatne, jasnozielone, głęboko wcięte, potrójnie pierzaste. Kwiaty drobne, białe, zebrane w baldachy. Ziarna nasienne podłużne, czarne. Smak korzenny. Zapach słodkawy, przyjemny, czym różni się od podobnego, lecz jadowitego blekotu pospolitego *(Aethusa Cynapium)* wydzielającego wstrętną woń.

ROŚNIE dziko na uprawnej glebie, zwłaszcza warzywnej i na zwaliskach.

W UPRAWIE ogrodowej daje się pierwszeństwo odmianie pełnolistnej, mszasto-kędzierzawej. Siać należy w grunt lub do skrzynki wiosną, w miejsca słoneczne, latem w zacienione.

KWITNIE w maju i czerwcu; nasienie dojrzewa w sierpniu i wrześniu.

ZBIERA SIĘ w czasie kwitnienia lub po dojrzeniu nasion.

DZIAŁANIE łagodnie pobudzające, rozmiękczające, rozwalniające.

UŻYTEK lekarski z świeżo wyciśniętego soku do kuracji wiosennych. Do suszenia nie nadaje się.

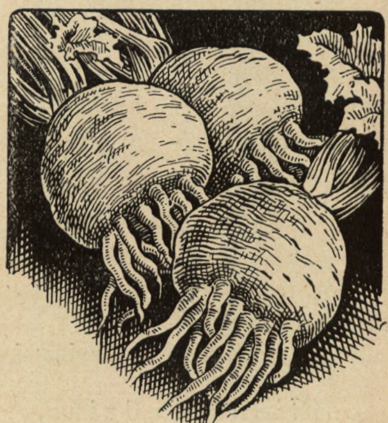
W gospodarstwie domowym używa się na przyprawę do zup i sałat jedynie bardzo młodą trybulę. W tym celu zasiewa się ją co 3 lub 4 tygodnie. Jako świeże ziele jest doskonałym dodatkiem do chleba z masłem, łącznie z szczypiorkiem. W mieszaninie z innymi ziołami nadaje się do masła ziołowego, jako wypełnienie omletu. Sos z trybulki jest dobry do jajek na twardo.

12. APIUM GRAVEOLENS L.

Seler, ostrowonny, liściasty albo pospolity [1])

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

D. — Znana roślina ogrodowa. Korzeń gruby, okrągły, cebulkowaty, mięsisty, niekiedy wrzecionowaty. Łodyga prosta, dorastająca do 90 m wysokości, podzielona u góry na cztery odstające gałązki. Liście korzeniowe długoszypułkowe, pierzastodzielne, trój lub pięciosieczne; łodygowe — siedzące, trójsieczne; wszystkie mocno lśniące. Kwiaty, chętnie odwiedzane przez pszczoły, bardzo drobne, białe, zebrane w liczne, małe, siedzące, sześcio lub dwunastopromieniowe baldachy. — Owoc mały, podwójny, brunatny.



Rys. 1.
Selery.

ROŚNIE na słonym gruncie, przy słonych źródłach, rowach, strumieniach, brzegach rzek (celtyckie *apon* = woda). Dziki jest

[1]) Po włosku *celeri, sceleri,* po angielsku *celery,* po francusku *celeri.*

łykowaty, zbyt ostro - gorzki, o przykrej woni, prawie trujący; uprawiany w ogrodach warzywnych przeciwnie: mięsisty, słodkawy i przyjemnie pachnący.

UPRAWA: wysiewać na stałe miejsce w grunt.

KWITNIE przez czerwiec do września, głównie w sierpniu.

SKŁADNIKI korzenia: cukier, śluz, skrobia.

DZIAŁANIE rozmiękczające, moczopędne; według dawnego przeświadczenia ludowego podnieca narządy płciowe.

UŻYTEK. Kuracja selerowa zaleca się w cierpieniach pęcherza, przy podagrze, gośćcu, artretyzmie. W tym celu należy gotować dwa lub trzy selery, codziennie pić otrzymany sok i o ile możności jeść także ugotowane selery. Znane są wypadki, gdy chorzy na artretyzm (podagrę), gościec i t. p. skrzywieni i kulawi, dzięki spożywaniu seleru i kąpielom powietrzno-słonecznym zupełnie ozdrowieli. Odwar z liści (40 gr na 1 litr wody) zmieszać z mlekiem i pić na czczo przy zakatarzeniu dróg oddechowych i chrypce. W gospodarstwie domowym używa się liści i korzeni do zaprawiania zup; korzeń pokrajany w plasterki stosuje się jako dodatek do jarzyn i sałat. W połączeniu z trybulką, szczawiem i babką lancetowatą gotuje się z seleru zdrową zupę ziołową. Ma bardzo silny zapach, dlatego w mieszaninach ziołowych należy go używać w małych ilościach.

13. ARBUTUS UVA URSI L.

(s. Arctostaphylos uva ursi Spreng).

Mącznica garbarska. Niedźwiedzie grono.

(Niedźwiedzina, Mącznica lekarska, Chróścina).

(Ericaceae — Wrzosowate).

Półkrzew wiecznie zielony, dorastający do 70 cm wysokości. Łodygi liczne, okrągłe, rozgałęzione; w młodości brunatno-

czerwone i omszone, później gładkie. L i ś c i e zimotrwałe, krótko szypułkowe, całobrzegie, owłosione na brzegach, odwrotnie jajowate, skórzaste, po obu stronach siatkowato - żyłkowane. K w i a t y różowe, nieco zwisłe, dzbanuszkowate, jak z wosku, w gronkach po cztery a niekiedy po sześć — dziesięć. J a g o d y kuliste, czerwone, po dojrzeniu mączyste (stąd nazwa: mącznica) z pięcioma ziarnami wewnątrz. S m a k liści cierpki, gorzkawy, ściągający.

ROŚNIE na ziemi piaszczystej lub kamienistej, na brzegach lasów sosnowych i po wrzosowiskach.

UPRAWA: Lubi glebę o podłożu piaszczystym lub torfiastym. Rozmnaża się z nasion. Siać należy bezpośrednio w lesie co 50 cm w płytkie brózdy. Nawożenia nie wymaga.

KWITNIE I ZBIERA SIĘ (liście) od połowy maja do początku lipca. Suszyć należy w cieniu i miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: żelazisto-zieleniący garbnik (30%), kwas dębiankowy (galusowy) (5%), gorzknik wyciągowy (e r y k o l i n a), żywica, guma, glukozydy (a r b u t y n a i m e t y l a r b u t y n a), jabłeczno- i słono-kwaśny sód i wapń.

DZIAŁANIE rozmiękczające, wzmacniające, łagodnie pobudzające, moczopędne; wspiera przemianę materii.

UŻYTEK. Z liści przygotowuje się herbatę lub proszek, stosowane przy k r w o t o k a c h n e r k o w y c h, chorobach pęcherza, puchlinie wodnej oraz odchodzeniu moczu w czasie snu.

Z e w n ę t r z n i e używa się odwaru z liści do przepłukiwania cewki moczowej przy chorobach d r ó g m o c z o w y c h.

Herbatę przygotowuje się w następujący sposób: dwie łyżki liści gotuje się w trzech filiżankach wody dopóty, aż pozostaną mniej więcej dwie filiżanki herbaty. Połowę pije się rano, a połowę wieczorem. Nie należy gotować zbyt długo, gdyż wywar staje się zbyt gęsty i śluzowaty. S p r o s z k o w a n y c h l i ś c i bierze się 15 gr na 300 gr (tj. przeszło ¼ litra) wody i wygotowuje dopóki nie pozostanie mniej więcej 240 gr.

S y r o p z jagód mącznicy działa podobnie jak herbata.

CENA: 100 kg liści *(Folia Uvae ursi)*: 20—35 zł.

14. ARISTOLOCHIA CLEMATITIS.

Kokornak powojowaty.

(Asarineae-Aristolochineae — Kokornakowate).

B. — Roślina środkowo-europejska; u nas trafia się tu i ówdzie na pagórkach, po zaroślach, winnicach i koło płotów, na ziemi niezbyt urodzajnej. Lubi położenie zasłonięte od wiatrów, nie mokre i nie słoneczne, ale półcieniste, ziemię pulchną, lekką, zawierającą wapno, glinę i dużo próchnicy.

Łodygi pojedyncze, wzniesione, zygzakowato powyginane, gładkie i cienkie. Liście jajowate, ostro zakończone, w nasadzie wycięte sercowato, szypułkowe, gładkie i całobrzegie, ogólnie falisto - przyginane; rozłogi opatrzone na węzłach drobnymi korzonkami. Kwiaty uszkowate, białawo albo zielonkawo-żółtej barwy, zebrane w kątach liści.

Istnieje około 200 gatunków kokornaka. Na wyróżnienie zasługują: długi *(A. longa)*, okrągły *(A. rotunda)*, wężowy albo wężownik *(A. serpentaria)*; ten ostatni rośnie w lasach północnej Ameryki, przeważnie w Karolinie i Wirginii.

Całe ziele, zwłaszcza zaś korzeń, wonny i gorzki.

UPRAWA: Kokornak wężowy powinien być w Polsce jak najszerzej uprawiany. Udaje się w miejscach ciepłych i niewilgotnych; w zimie wymaga zabezpieczenia przed zmarznięciem (ziemią lub liśćmi). Rozmnaża się z siewu lub z rozrywania krzaków. *Biegański* radzi: Siać na wiosnę w skrzynki albo na zagonkach w rozsadniku, utrzymywać wilgotno dopóki nie wzejdą; kiedy już mają po kilkanaście liści, powsadzać w 6 linii na zagonie i co 20 cm w rzędzie. Stąd na następną wiosnę przesadzać do gruntu na właściwe miejsce. Kokornakami można obsadzać w kilka rzędów mury, parkany, płoty i t. d. Wiotkie i słabe łodygi roślin potrzebują podpory, w przeciwnym razie kładą się na ziemi. Z wyjątkiem opielenia, poutykania podpórek i przyprószenia na zimę liśćmi, albo nawozem, żadnej szczególnej opieki nie potrzebują. Pożądane jest nawet, żeby plantacja zdziczała. Już w drugim roku po zasianiu, jesienią, można wykopywać karpki, są jednak jeszcze za małe i lepiej wstrzymać



TABLICA II: 8. Anchusa officinalis L. — 9. Angelica archangelica L. — 10. Angelica silvestris L. — 11. Anthriscus cerefolium L. — 12. Apium graveolens L. — 13. Arbutus uva ursi L. — 14. Aristolochia clematitis.

się ze zbiorem do trzeciego roku. Wykopywać łopatą; po podważeniu ujmuje się za karpkę ręką i wolno wyciąga, uważając, aby nie zostawić w ziemi drobnych korzonków.

KWITNIE: od maja do czerwca.

SKŁADNIKI: olejek eteryczny, żywica, gorzknik.

DZIAŁANIE kokornaka podobne jest do kozłka lekarskiego (waleriany).

UŻYTEK. Olejek eteryczny z liści i korzeni stosuje się jako podniecający środek przy g o r ą c z c e z ł o ś l i w e j i w cierpieniach sympatycznego układu n e r w o w e g o. Najwięcej używany jest w medycynie korzeń kokornaka w ę ż o w e g o *(Radix serpentariae virginianae).* W ojczyźnie swej, t. j. w północnej Ameryce, K. wężowy stosowany jest przez Indian jako o d t r u t k a (antydot) przeciw ukąszeniu grzechotnika (skąd nazwa w ę ż o w n i k). Indianie amerykańscy używają go w tym celu od najdawniejszych czasów, o czym pisali już w roku 1633 *Cornutus i Johnson. Ziele* wprowadził do lecznictwa *Sydenham.*

15. ARNICA MONTANA L.

Pomornik górski czyli lekarski.

(A r n i k a, k u p a l n i k, t r a n e k a n g i e l s k i).

(*Compositae* — Z ł o ż o n e).

B. — Roślina wieloletnia. K ł ą c z e poziome grubości ½ cm, zewnątrz brunatne, owłóknione, wewnątrz białe z licznymi długimi k o r z o n k a m i. L i ś c i e wyrastają wprost z korzenia (różyczkowe) i z łodyg; są całobrzegie, jajowate lub lancetowate, prawie bez szypułek, niekiedy z małymi ząbkami, z wierzchu krótko kosmate, pod spodem nagie. Ł o d y g a dorasta do 60 cm wysokości, zwykle pojedyncza, rzadziej o dwóch lub czterech gałązkach; na każdej jeden, dwa k w i a t y duże, żółte, promieniste. O w o c e duże, podługowate, czarno-brunatne. S m a k gorzkoostry, szczypiący. Zapach korzenny, wzbudzający kichanie.

ROŚNIE na torfiastych łąkach, bagniskach, polanach leśnych lub wilgotnych wzgórzach lesistych. Roślinę tę napotkać można w całej prawie środkowej Europie. W Polsce znajduje się w znacznej ilości na kresach północno - wschodnich, oraz w Karpatach Wschodnich.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

SKŁADNIKI: błękitny olejek lotny, arnicyna (substancja gorzka), zielonawo-żółta żywica o własnościach drażniących, kwas garbnikowy i krzemowy, sole wapienne, białko, guma.

DZIAŁANIE: moczopędne i napotne, przyśpiesza tętno i oddech, podnieca nerwy.

UŻYTEK z soku kwiatów, korzenia, łodygi, liści i kwiatów, z nastoju spirytusowego (1 na 10). Wewnętrznie stosowany bywa nieczęsto, chyba przy wstrząśnieniach mózgowych, porażeniach, kurczach, małymi dawkami tylko z polecenia lekarza. Razem z syropem ślazu lekarskiego stosuje się przy zapaleniu opłucnej, bólach jelit i podbrzusza, zastarzałej podagrze i t. p. Zewnętrznie używa się przy uderzeniach, stłuczeniach, zgnieceniach, zwichnięciach, na rany otwarte (słaby rozczyn), na gojące się (mocniejszy). W rozczynie (20 do 40 kropel nastoju na litr wody) umaczać płatek, przykładać i odnawiać, gdy tylko wyschnie.

Według dra *Walsera* oddaje ważne usługi jako środek wysysający krwawiące obrzmienia, gdyż posiada własności odkażające i przeciwgnilne. „Kwiat ten zeszywa rany złotymi nitkami, bez ropienia". Niektórzy lekarze używają na okłady razem z pomornikiem rutę (nr 97). Nastój z pomornika *(Tinctura Arnicae)* sprzedaje się tanio w aptekach. Jeżeli chcemy zrobić nastój sami musimy zebrać w czerwcu i lipcu kwiaty z kielichokrywami a po oczyszczeniu z owadów moczyć w spirytusie przez 3—4 dni.

Według *Kneippa* na otwarte rany trzeba 20 kropel nastoju na 1 litr wody; na zdrową skórę można używać podwójnej ilości.

Według *J. Biegańskiego* „Nasze zioła", str. 53, plaster z arniki stosuje się przy przeziębieniach i kataralnym stanie dróg oddechowych (przykłada się na piersi, boki, plecy). Dobry nastój do wcierania przy gośćcu (reumatyzmie) robi się z korzeni 2—3-

letniej rośliny. Po wymyciu, ususzeniu i sproszkowaniu korzeni miesza się 1 ich cz. z 20 cz. mocnego spirytusu; dobrze zatkaną butelkę stawia się na tydzień w chłodnym miejscu, do którego nie dochodzą promienie słoneczne. Następnie płyn cedzi się przez bibułę i zlewa do butelek, mocno korkując.

W homeopatii używa się arniki bardzo często.

UPRAWA. Jakkolwiek pomornik w niektórych okolicach rośnie w Polsce dość obficie, to jednak zapas dzikich roślin nie wystarcza na zaspokojenie zapotrzebowania i dlatego warto go hodować. Pod uprawę pomornika przeznacza się wszelkie niziny, szczególniej torfiaste, jednak nie zalane wodą, nieco wilgotne zagłębienia między polami, zwykle porosłe trawą, brzegi i boki rowów, nasypów, grobli, wilgotne polany i poręby leśne. Do tego samego celu może doskonale służyć pole albo ogród, byleby nawet podczas najsuchszej pory roku był dostatecznie wilgotny, a grunt zawierał dużo próchnicy; na suchej ziemi pomornik wcale się nie udaje. Odpowiedni kawałek gruntu czy to paśnik czy nieurodzajna łąka, przeorywa się pługiem i włóczy żelazną broną, dopóki ziemia nie zrobi się zupełnie sypka i dobrze urównana. Tak przygotowany ogród obsiewa się albo samym pomornikiem, albo w pomieszaniu z dwiema częściami jakiejkolwiek trawy łąkowej; potem zasiew przybronowany trzeba dobrze uwalcować.

Niektórzy hodowcy radzą siać nasiona w rozsadniku, a kiedy siewki mają po 4—5 listków, przesadzać do gruntu co 30 cm. Po posadzeniu muszą być ocienione gałązkami.

SIAĆ należy w sierpniu, t. j. zaraz po dojrzeniu nasion pomornika lub też wcześnie na wiosnę, co zresztą nie stanowi różnicy. Przy zasiewie samego nasienia czy też w pomieszaniu z trawą, należy tępić chwasty, unikać jednak przy tym poruszenia ziemi. Kilkakrotnie powtarzana uprawa pomornika przy każdorazowym obrobieniu gruntu, może doprowadzić nawet najgorszą łąkę do pierwszorzędnej wartości, o czym niejednokrotnie przekonali się niemieccy rolnicy. Jedna i ta sama ziemia może być przez długi przeciąg czasu obsiewana pomornikiem, jeżeli tylko od czasu do czasu nawieziemy ją nieco kompostem lub przetrawioną mierzwą. Siejąc pomornik

z trawą, zapewniamy sobie poboczną korzyść z siana, które można jednak zbierać dopiero po oberwaniu kwiatów.

Zbiór kwiatów i liści można rozpocząć od drugiego roku; zwykle jednak dopiero po upływie 2—3 lat wykopuje się korzenie.

ZBIÓR kwiatów odbywa się w dni suche przez c z e r w i e c i l i p i e c, przy czym należy obrywać tylko kwiaty zupełnie rozwinięte, ale nie przekwitnięte i nie nadpsute przez owady. Suszyć przez 10—15 minut w temperaturze 50—60°, potem dosuszać w cieniu i przewiewie.

Korzenie trzeba wykopywać razem z drobnymi korzonkami jesienią, a po otrząśnięciu z ziemi i szybkim wymyciu suszyć w niezbyt gorącym miejscu. Kwiaty i korzenie przechowywać w zamkniętych skrzyniach (Bieg.).

CENA: 100 kg kwiatów *(Flores Arnicae)* 180 — 240 zł. 1000 kg korzenia *(Radix Arnicae)* 300 — 350 zł.

16. ARTEMISIA ABSINTHIUM L.

(s. Absynthium officinale Lam.).

Bylica piołun.

(*Compositae* — Z ł o ż o n e).

B. — Pospolita roślina. K o r z e ń rozgałęziony, zdrewniały. Łodyga okrągła, dorastająca od 1 do 1½ m wysokości, silnie rozgałęziona, pokryta szarym włosem. L i ś c i e szypułkowe, dolne podwójnie pierzaste, górne pojedynczo pierzaste, szarobiałe, jedwabiste o lancetowatych odcinkach. K w i a t o g ł ó w k i żółte, drobne, prawie kuliste. O w o c e bardzo drobne. S m a k bardzo gorzki. Z a p a c h silny, aromatyczny.

ROŚNIE dziko przy drogach, po pustkowiach, usypiskach, na miedzach, podwórzach, koło murów; na tłustej uprawnej roli łatwo wyrodnieje, traci gorycz i zapach.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ liście raz lub dwa razy na miesiąc, suszy w cieniu i przewiewnym miejscu, często poruszając. Przechowywać w suchym miejscu, w zamkniętym naczyniu.

SKŁADNIKI: olejek lotny (liście zawierają go więcej niż kwiaty — łodygi zaś najmniej; piołun wzrosły w północnych okolicach posiada znacznie więcej olejku lotnego niż na południu); gorzka żywica, absyntyna, białko, sole, zwłaszcza zaś p o t a s, który dawniej wydobywano z popiołów tej rośliny i z tego powodu nazywano *„Sal Absinthi"*. Dlatego to piołun tak bujnie rośnie na zgliszczach i śmietnikach.

DZIAŁA wzmacniająco na żołądek, czyści krew, wypędza robaki, powstrzymuje biegunkę, pobudza wydzielanie gruczołów trawiennych i ruch robaczkowy jelit.

UŻYTEK tylko z suszonych liści. Zewnętrznie: wywar piołunu zaleca się na okłady p r z y s t ł u c z e n i a c h oraz przy z a p a l e n i u o c z u. Wewnętrznie: nalewka piołunowa (10 do 15 gr na filiżankę wody), jest skutecznym środkiem w d o l e g l i w o ś c i a c h ż o ł ą d k a, ułatwia t r a w i e n i e, usuwa, pochodzący z żołądka, z ł y z a p a c h z u s t. Z dobrym skutkiem używa się nalewki na pobudzenie m i e s i ą c z k i lub przy bólach m e n s t r u a c y j n y c h. Przy cierpieniach w ą t r o b y zaleca się sproszkowany piołun do zasypywania zup lub innych potraw płynnych (dziennie raz lub dwa po szczypcie). Jako proszek c z e r w i o g u b n y można piołun zażywać w opłatku.

Dawniej piołun używany był do „zamawiania" chorób i od „z a c z a r o w a n i a". Używano go również jako środka do niszczenia owadów, zwłaszcza do wypędzania z pościeli pcheł; w nowszych czasach zaczęto używać tej rośliny do wypędzania owadów z kop zboża. Liście odgotowane z ałunem, dostarczają ślicznej cytrynowo-żółtej farby, używanej dawniej do barwienia lnianych tkanin i nici.

Piołun ma duże zastosowanie w p r z e m y ś l e w ó d c z a n y m przy wyrobie wermutu, absyntu i likierów. W p i w o w a r s t w i e piołun używa się zamiast chmielu.

Nadużywanie piołunu sprowadza niepożądane skutki; większe dawki mogą spowodować omdlenia, zawroty lub ból głowy.

Piołun jest jednym z najdawniejszych leków. Już u starożytnych Greków *absinthion* (piołun) miał wielu zwolenników.

W Polsce lek ten stosowano od wieków średnich jako środek czerwiogubny, na poty, rozwolnienia itp.

UPRAWA piołunu nie nastręcza specjalnych trudności. Udaje się wszędzie. Zaleca się obsiewać nim suche, górzyste, albo kamieniste nieużytki, wydmy, chude pastwiska i ugory, na których trawa nie chce rosnąć. Wymaga jednak otwartego i słonecznego położenia. Gleba pod piołun powinna zawierać potas i wapno. Jeżeli w ziemi brak tych składników, należy ją nawieźć popiołem drzewnym, sproszkowanym starym gruzem lub marglem. Rozmnaża się z nasion. Siać na wiosnę wprost na wyznaczone miejsce. Po zasianiu lekko uwałować. W razie potrzeby poprzerywać, tak aby odstęp pomiędzy roślinami wynosił pół metra.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Absynthii)* 35—50 zł.

17. ARTEMISIA VULGARIS L.

Bylica pospolita.

(*Compositae* — Złożone).

B. — Roślina dorastająca do $1\frac{1}{2}$ metra wysokości. Łodyga naga, silna, brudnoczerwona, rozgałęziona. Korzenie grubości około $2\frac{1}{2}$ cm, drzewiaste, zewnątrz bure, wewnątrz białe. Liście wielowrębne, podwójnie pierzaste, dość szerokie, z wierzchu gładkie, ciemnozielone, pod spodem omszone, białawe (stąd prawdopodobnie nazwa bylica = bielica). Kwiaty żółte lub czerwone, zebrane w wiechowate kłosy. Smak lekko gorzkawy, korzenny. Zapach balsamiczny.

ROŚNIE przy drogach, gościńcach, na podwórzach, miedzach i nieuprawnej roli.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ korzenie w jesieni; po wykopaniu odciąć i odrzucić główny, zdrewniały korzeń i pozostawić tylko boczne rozgałęzienia. Oczyszcza się je z ziemi i nie myjąc, suszy, przechowując następnie w zamkniętym naczyniu. Na sto części na wagę świeżo wykopanych, bocznych korzonków, otrzymuje się

około 30 części po wysuszeniu. — Liście zbiera się w czasie kwitnienia i suszy w cieniu.

SKŁADNIKI podobne do piołunu, tylko bez gorzknika: inulina, olejek lotny, cukier, żywica, śluz, garbnik i tłuszcz.

DZIAŁANIE: pobudzające nerwy, napotne, moczopędne; uśmierza kurcze.

UŻYTEK: przede wszystkim z suszonych bocznych korzonków na powiększenie odpływów miesięcznych, przeciw padaczce (*dr Burdach*) i na wzmocnienie nerwów. Według dra Walsera liście i kwiaty stanowią bardzo dobry środek przy ogólnym osłabieniu, osłabieniu narządów trawienia, nieżycie żołądka i przewlekłej biegunce. Młode listki używane są jako przyprawa do jarzyn.

UPRAWA: Bylica jest rośliną pospolitą w całej Europie, północnej Azji i środkowej Ameryce; uprawa jej rzadko jest potrzebna i tylko wyjątkowo się opłaca.

W MEDYCYNIE korzeń bylicy znany jest pod nazwą: *Radix Artemisiae.*

18. ASARUM EUROPAEUM L.

Kopytnik pospolity.

(*Aristolochiaceae* — Kokornakowate).

B. — Łodyga rozgałęziona, czołgająca się po ziemi. Liście duże, skórzaste, długoszypułkowe, nerkowate, całobrzegie. Kwiaty drobne, wewnątrz ciemnoczerwono-brunatne, zewnątrz brunatne. Smak gorzki, ostry, nieprzyjemny, nieco korzenny. Zapach aromatyczny, podobny do kozłka (*Valeriana offic.* nr 120), nieco pieprzny.

ROŚNIE dziko na gruncie wapiennym, próchnicznym i wilgotnym, w borach, zwłaszcza leszczynowych, wśród zarośli, nawet w cieniu, na wapiennych wzgórzach.

KWITNIE od kwietnia do czerwca.

ZBIERA SIĘ liście począwszy od sierpnia, kłącze wcześnie na wiosnę lub w jesieni, w kilka lat po zasadzeniu. Liście suszy się w cieniu i w miejscu przewiewnym; kłącze przed suszeniem oczyścić z ziemi, następnie suszyć w piecu po chlebie lub w suszarni.

SKŁADNIKI: olejek lotny w rodzaju kamforowego *(asaryna)*, gorzknik wyciągowy i żywica.

DZIAŁANIE czyszczące, nawymiotne, moczopędne, napotne, czerwiogubne; wąchanie sproszkowanych liści podrażnia błonę śluzową nosa i wywołuje kichanie.

UŻYTEK z suszonych liści i kłączy. Stosuje się wewnętrznie przy zaflegmieniu płuc, żółtaczce, osłabieniu żołądka i nerek. Korzeń dawano swego czasu na wymioty, dopóki nie znano ipekakuany. Dodaje się do tabaki, jako wywołujący kichanie. Kopytnik odgotowany kilkakrotnie w wodzie, a potem namoczony w winie, używany był dawniej jako środek moczopędny i napotny. Wysuszony i utłuczony na proszek, zadawany jest koniom i bydłu na przeczyszczenie.

Według dra *Walsera* kopytnik działa pobudzająco na narządy podbrzusza; zalecany jest na przyśpieszenie odpływów miesięcznych, żółtaczkę i nieżyt (katar) żołądka oraz hemoroidy. Zażywać przez pewien czas co rano suszone i utłuczone na proszek kłącze (5 gr proszku na szklankę mleka).

CENA: 100 kg ziela *(Herba Asarae)* 50—90 zł.

19. ASPERULA ODORATA L.

Marzanka wonna czyli barwica wonna.

(*Rubiaceae* — Marzannowate).

B. — Roślina o brunatnych, długich rozłogach, z których wyrastają pojedyncze, czołgające się, czworokanciaste łodygi, bardzo słabo rozgałęzione. Liście całobrzegie,



TABLICA III: 15. Arnica montana L. — 16. Artemisia absinthium L. — 17. Artemisia vulgaris L. — 18. Asarum europaeum L. — 19. Asperula odorata L. — 20. Aspidium filix mas Sw. — 21. Berberis vulgaris L.

wyrastające okółkowo, lancetowate. K w i a t drobny, biały, pachnący. O w o c kulisty, szczeciniasty. Z a p a c h w świeżym stanie słaby; po zwiędnięciu lub ususzeniu ziele nabiera silnej, aromatycznej woni świeżego siana, co pochodzi ze znacznej zawartości kumaryny.

ROŚNIE dziko w środkowej Europie, w cienistych, wilgotnych borach, zwłaszcza b u k o w y c h.

UPRAWA. W uprawie wymaga gleby lekkiej, próchnicowej, z domieszką piasku, lecz nie świeżo nawiezionej; lubi położenie wilgotne, cieniste (w razie suszy wymaga polewania). Siać lub też sadzić kłącze w sierpniu.

KWITNIE w maju i czerwcu.

ZBIERA SIĘ ziele przed kwitnieniem lub w czasie kwitnienia. Celem zachowania aromatu należy suszyć szybko, w cieniu i w przewiewnym miejscu. Przechowywać w suchym miejscu, w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: olejek lotny, gorzknik wyciągowy, żelazistozieleniący garbnik i *kumaryna* (substancja wonna w rodzaju kamfory).

DZIAŁANIE: czyści krew, wypędza kamienie z pęcherza, działa z lekka rozwalniająco.

UŻYTEK z całej rośliny. Herbatę (w niewielkich ilościach, gdyż wskutek zawartości kumaryny, przy większych dawkach wywołuje ból głowy) stosuje się przy m e l a n c h o l i i, h i s t e r i i, o b s t r u k c j i, c i e r p i e n i a c h w ą t r o b y i ż ó ł t a c z c e. Zwykle miesza się marzankę z następującymi ziołami: liśćmi poziomkowymi i jeżynowymi oraz macierzanką (w równych częściach). Mieszanka ta działa znakomicie na przemianę materii; używa się jej do przyrządzania napojów, chłodników i herbat ziołowych oraz do przyprawiania wina mozelskiego zw. Maiwein'em, Maitrank'iem. Marzanka jest rośliną m i o d o d a j n ą; bydło pożera ją chciwie.

Według dra *Walsera* używa się marzankę przy w o d n e j p u c h l i n i e, w r z o d a c h i p u c h l i n a c h z a p a l n y c h.

CENA: 100 kg suszonego ziela *(Herba Asperulae)* 50—80 zł.

20. ASPIDIUM FILIX MAS SW.

Paproć samcza.

(Z a n o k c i c a, P a p r o t n i k l e k a r s k i).

(*Polypodiaceae* — P a p r o t k o w a t e).

B. — Duża paproć o grubym i krótkim k ł ą c z u, zewnątrz ciemnobrunatnym, wewnątrz trawiasto-zielonym; z kłącza wyrasta mnóstwo rozstrzępionych nitkowatych k o r z o n k ó w. Ł o d y g a rozgałęziona, dochodząca do 70 cm wysokości. L i ś c i e podwójnie pierzaste, krótkoszypułkowe; ogonek liściowy i osadka pokryte łuskami. Kępy *z a r o d n i* pod spodem liści. Cała roślina wydziela silny, charakterystyczny z a p a c h.

ROŚNIE po lasach, gajach, odłogach, skałach, górach, między krzakami, w całej prawie Europie oraz w północnej części Azji i Ameryki.

UPRAWA. Spulchnić glebę, pomieszać ją z suchymi liśćmi, w wilgotnym i cienistym miejscu, najlepiej w lesie. Na ziemię tę kładzie się w lipcu odcięte liście z zarodnikami. Młode roślinki w kilka miesięcy po ukazaniu się, porozsadzać po lesie.

ZBIÓR. Kłącze paproci wykopuje się od lipca do listopada. Należy wybierać rośliny, które mają przynajmniej trzy lata. Po wykopaniu oczyszcza się kłącze z listowia i włókien i zdejmuje się, nie płucząc, wierzchnią część kory, aż do zielonego miąższu. Suszyć w miejscach *ciemnych*, przewiewnych, bez ogrzewania. Po ususzeniu zostaje około 40%. Przechowywać w ciemności w zamkniętych naczyniach.

Kłącze zachowują wartość leczniczą, dopóki posiadają w rozkroju zieloną barwę; barwa ta zanika w rok po ususzeniu. Sproszkowane kłącze ulegają jeszcze szybszemu zepsuciu. Najlepiej świeże kłącze zaraz po wysuszeniu przerabiać na wyciąg eteryczny *Extr. Filicis maris aethereum. (Bieg.).*

SKŁADNIKI: Tłustego oleju, z początku zielonego, później ciemno-brunatnego 6%, ślady olejku lotnego, cukru, kwasu garbnikowego i paprotnego.

UŻYTEK tylko w e w n ę t r z n y z kłączy, niekiedy w połączeniu z wyciągiem lotnym lub w pigułkach. Wyciąg jest

skutecznym środkiem przeciwtasiemcowym. Z 2 gr. wyciągu można zrobić 20 kapsułek; zażyć przed jedzeniem wieczorem 10 i nazajutrz rano drugie 10 pigułek; w 2 godziny potem bierze się olejku rycynowego lub t. p. Śledź, czosnek, czarna kawa dopomagają działaniu paproci. Zdarza się nierzadko, że trzeba powtórzyć dawkę, jeśli główka tasiemca pozostała w kiszkach.

Z odwaru pokrajanych korzeni, napół ugotowanych w białym winie, otrzymuje się środek zalecany przeciw zastarzałym wrzodom. Sok ze świeżych korzeni stosuje się na okłady przy oparzeniach.

CENA: 100 kg kłączy *(Rhizoma Filicis maris)*: 60 zł.

21. BERBERIS VULGARIS L.

Kwaśnica pospolita. (Berberys).

(*Berberidaceae* — Kwaśnicowe).

B. — Krzew silnie rozgałęziony, wyrasta niekiedy do wysokości 3 metrów. Korzeń drzewiasty, rozgałęziony i nadzwyczaj włóknisty o ciemno-żółtej korze; miazga pomarańczowo żółta. Liście odwrotnie jajowate lub podługowate, szypułkowe, ostro ząbkowane; w jesieni przed opadnięciem przybierają ciemnoczerwoną barwę. Kwiaty drobne, o pięknej żółtej barwie, wyrastają w maju z kątów liści w zwisłych gronach. Świeżo rozwinięte kwiaty kwaśnicy, jeżeli uderzyć je, wstrząsnąć gałęzią lub ukłuć szpilką przy nasadzie jednego z pręcików, przyskakują do siebie, a po pewnym czasie wracają do poprzedniego położenia. Owoc stanowi podłużna, szkarłatna jagoda. Smak jagód i liści bardzo kwaśny, kora gorzka. Zapach niemiły.

ROŚNIE dziko w lasach, zaroślach, na zboczach i miedzach oraz wzgórzach wapiennych. Spotyka się prawie w całej Europie i zachodniej Azji.

UPRAWA: Kwaśnica lubi ziemię żyzną, pomieszaną z po-

piołem drzewnym. Można ją uprawiać w ogrodach, przy chodnikach i jako żywopłot. Nie należy sadzić w pobliżu zboża, ani też drzew owocowych. Kwaśnica jest rozsadnikiem rdzy zbożowej, to też uprawa jej nie jest na ogół wskazana.

KWITNIE od maja do lipca.

ZBIERA SIĘ jagody, gdy dojrzeją (od sierpnia do października); trzymają się zresztą przez całą zimę. Suszyć w piecu piekarskim lub w cieniu w bardzo przewiewnym miejscu. Korzenie (lecz tylko drobne) po wymyciu za świeża drobno skrajać i wysuszyć. Z grubszych korzeni, pnia i gałęzi zbiera się korę.

SKŁADNIKI: Jagody zawierają dużo wolnego kwasu jabłecznego (do 6%) i cytrynowego, oraz czerwony barwnik i nieco oleju. Drzewo, kora i korzeń zawierają żółty barwnik berberysowy tzw. *berberynę*.

DZIAŁANIE: Pobudza czynności narządów trawienia, uśmierza kurcze i gorączkę (w sposób niezrównany).

UŻYTEK z korzeni, kory i jagód. Z jagód wyrabia się znakomity sok lepszy niż cytrynowy, chłodzący, podawany chorym jako środek przeciwgorączkowy. Choroby, w których zaleca się używanie soku z jagód kwaśnicy: cierpienia wątroby i śledziony, kurcze żołądkowe, choroby kiszek. Z jagód można też robić herbatę. Sok należy stosować w niewielkich dawkach.

Żółty bardzo gorzki korzeń kwaśnicy ma działanie podobne do rzewnia (nr 91). Odwar lub nalewka z pokrajanych korzeni działa rozwalniająco. Stosowany w małych dawkach zaleca się na hemoroidy, kamienie żółciowe i chorobę wątroby. Herbata z kory używana jest do płukania jamy ustnej i gardła, wzmacnia dziąsła. Młode listki nadają się na jarzynę. Twarde i piękne, nieco żółtawe drzewo używane jest do wielu wykwintnych wyrobów stolarskich oraz na cybuchy, laski, gwoździe szewckie itp. Kory i korzeni używa się w przemyśle do barwienia wełny, a soku z jagód do nadawania połysku safianom.

CENA: 100 kg suszonych jagód *(Fructus Berberidis)* 200 zł.

22. BETONICA OFFICINALIS L.

Bukwica lekarska albo zwyczajna.

(Labiatae — W a r g o w e).

B. — Roślina o krótkich k ł ą c z a c h. Ł o d y g a wzniesiona, zwykle pojedyncza, dorastająca do 50 cm wysokości, okryta szorstkim włosem, zwłaszcza u dołu. L i ś c i e dolne podłużne, sercowate lub prawie owalne, tępo ząbkowane, nieco pomarszczone, osadzone na dosyć długich szypułkach; wyższe są nieco szczuplejsze i z krótszymi szypułkami. K w i a t y skupiają się na wierzchołkach łodygi w kształcie jasno- lub ciemno-purpurowego kłosa. S m a k gorzki, ostrokorzenny, ściągający. Całe ziele, a zwłaszcza korzeń posiada osobliwy, balsamiczny z a p a c h, podobny do melisy (nr 67).

ROŚNIE dziko na łąkach leśnych, wśród zarośli, po pastwiskach, brzegach dróg i lasów, w gajach środkowej i południowej Europy.

UPRAWA. Lubi glebę niezbyt ciężką, wapienną i nie za bardzo suchą, pod drzewami, przy parkanach, zabudowaniach (gdzie nie za dużo słońca), wreszcie na otwartym polu. Nawozić kompostem lub przegniłą mierzwą. Siać jesienią w rzędy co 30 cm.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ w końcu sierpnia i suszy w cieniu i w przewiewnym miejscu, np., na strychu, żeby nie straciły barwy.

SKŁADNIKI: Olejek lotny i gorzknik wyciągowy.

DZIAŁANIE: K o r z e ń działa nawymiotnie, z i e l e zaś — rozwalniająco, wykrztuśnie, podnieca nerwy, pobudza do kichania.

UŻYTEK z ziela (w postaci herbaty). Zażywa się bukwicę przy d y c h a w i c y (astmie), z a f l e g m i e n i u p ł u c, p a d a c z c e, ż ó ł t a c z c e, z a b u r z e n i a c h w t r a w i e n i u, b ó l u g ł o w y, o s ł a b i e n i u n e r w ó w, przewlekłym g o ś ć c u (reumatyzmie).

Wywar z bukwicy, zmieszany z winem używa się (2 razy dziennie kieliszek) przy cierpieniach dróg oddechowych, zwła-

szcza zaś przy kaszlu, jako wykrztuśnik. W tymże celu można używać sok bukwicy zmieszany z wodą miodową lub syrop (1/2 litra destylowanej wody, zmieszanej z sokiem z bukwicy i 270 gr cukru lodowatego).

ZEWNĘTRZNIE używa się bukwicy na okłady przy wywichnięciach. Liście i kwiaty stosowane są do mieszanek ziołowych na choroby dróg oddechowych. Ziele drobno roztarte używa się jako proszek na kichanie. W Rzymie (za Augusta) korzeń i liście bukwicy słynęły jako lekarstwo na 47 chorób. We Włoszech i Hiszpanii zachowało się do dziś przysłowie:

„Sprzedaj suknię i kup betoniki".

CENA: 100 kg ziela *(Herba Betonicae)* 40—70 zł.

23. BORAGO OFFICINALIS L.

Ogórecznik lekarski czyli zwyczajny.

(Boraginaceae — Szorstkolistne).

J. — Dorasta do 70 cm wysokości. Cała roślina szorstko owłosiona. Liście dolne odwrotnie jajowate, węższe ze strony szypułki; wyższe łodygowe — podłużne, naprzemianległe; wszystkie nieco kędzierzawe. Kwiaty na wierzchołkach gałązek, zwykle błękitne, niekiedy białe lub czerwonawe. Korona rozłożysta, zamknięta pięcioma łuszczkami. Nasiona jajowate, czarne, w bruzdy. Cała roślina soczysta i mięsista. Smak i zapach ogórkowe, słonawe.

ROŚNIE dziko w ogrodach. Pochodzi z Azji Mniejszej, obecnie zdziczały rośnie w całej Europie, lecz tylko na dobrej ziemi.

UPRAWA: W pasiekach, na pulchnym i żyznym gruncie; w ogrodach, w miejscach niezbyt suchych i słonecznych. Wymaga przetrawionego nawozu. Sieje się rzadkim rzutem w jesieni lub na wiosnę, o ile możności z innymi roślinami miododajnymi, w rządki co 25 cm.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERAĆ należy w czasie kwitnienia i suszyć prędko na słońcu cienkimi warstwami i często przewracając. Suszonego ziela nie krajać. Ścinać niezbyt nisko, żeby rośliny odrastały i mogły dać powtórny zbiór.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, śluz, żywica, asparagina, dużo saletrzanu potasowego i wapiennego (przy spalaniu mocno trzeszczy).

DZIAŁANIE: Moczopędne, czyści krew i wzmacnia nerwy.

UŻYTEK: Z ziela i kwiatów w świeżym stanie robi się wyciąg lub herbata, dobre przeciw biciu serca, hipochondrii, histerii, przedrażnieniom. Z liści zebranych przed kwitnieniem, starannie wysuszonych i przefermentowanych wyrabiana jest we Francji smaczna herbata. W niektórych krajach świeża roślina używana jest na sałatę. Z ugotowanych liści przyrządza się doskonałą jarzynę; w tym właśnie celu ogórecznik bywa uprawiany w ogrodach. Kwiaty ogórecznika są ulubione przez pszczoły.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Boraginis)* 35—50 zł.

24. CALENDULA OFFICINALIS L.

Nogietek lekarski czyli ogrodowy.

(Compositae — Złożone).

J. — Roślina dorastająca do 50 cm wysokości. Całe ziele puszyste, lepkie. Łodygi rozgałęzione, soczyste, łamliwe, walcowate, omszone. Korzeń wrzecionowaty, żółtawo-biały. Liście dolne większe, jajowato wydłużone ku szypułce, wyższe mniejsze, podłużne, niekiedy lancetowate; wszystkie nieznacznie ząbkowane, szorstkie. Kwiaty różnych barw od białej, poprzez pomarańczowo-żółtą, aż do płomienno-czerwonej, pojedyncze lub pełnokwiatowe. Owoce o różnym kształcie. Smak gorzko-słonawy. Zapach aromatyczny, żywiczny; olejek pachnie przyjemnie.

ROŚNIE dziko na Wschodzie oraz w południowo-środkowej Europie w ogrodach i na otwartym polu.

W UPRAWIE w ogrodach wiejskich na każdej glebie (najlepiej umierzwionej starym nawozem) nawet piaszczystej, byle nie nazbyt suchej. Lubi słoneczną wystawę; w cieniu wybiega wysoko w górę, mało się rozgałęzia i ubogo kwitnie. Rozmnaża się z nasion sianych wprost w grunt w jesieni albo na wiosnę. Następnie, gdy rośliny wyrosną poprzerywać, żeby oddalone były od siebie o 25—35 cm, zależnie od dobroci ziemi. Nasiona przykrywa się ziemią na 2—3 cm grubości, albo wałuje; siane płyciej trudniej kiełkują. Można również siać w rozsadniku, a gdy mają po kilka cm, wysadzić w czasie deszczu, z grudką ziemi na korzeniu, na stałe miejsce. Raz posadzone wysiewają się już później same. Jakkolwiek nogietek jest tylko r o c z n y m zielem, to jednak pod przykryciem z liści, nawozu albo ziemi, przetrzymuje do wiosny i wyrasta w następnym roku z korzenia. Świeże ziele bogate w olejek lotny traci go wiele przy suszeniu *(Biegański)*.

KWITNIE od czerwca do mrozów.

ZBIERA SIĘ świeże liście (lecz tylko dolne) od sierpnia przez cały czas kwitnienia (przy suszeniu traci dużo olejku lotnego); języczkowe kwiaty należy wyskubywać z kwiatogłówek na pniu lub z zebranych, w miarę ukazywania się. Suszyć w cieniu i przewiewie, często przewracać.

SKŁADNIKI: Pięknie pachnący olejek lotny (w liściach, łodygach i kwiatach), gorzknik wyciągowy *(kalendulina)*, guma, białko, sole jabłeczno-kwaśne i fosforowe, potas, wapno, żywica.

DZIAŁANIE: Olejek ma właściwości podniecające i przeciwgnilne; ziele działa rozmiękczająco, ściągająco, napotnie, moczopędnie; czyści krew.

UŻYWA się naparu lub soku z ziela i kwiatów (możliwie świeżych).

Napar lub sole stosuje się na obrzmienie w ą t r o b y i ś l e d z i o n y, o b s t r u k c j ę, k u r c z e ż o ł ą d k o w e, c h o r o b y g r u c z o ł ó w, z o ł z y (skrofuły), f u r u n k u l o z ę oraz na zbyt małe odpływy miesięczne.

Jako środek z e w n ę t r z n y zaleca się nogietek na owrzodzenia skrofuliczne, rany, liszaje, ból zębów (lek ludowy), do usuwa-



TABLICA IV: 22. Betonica officinalis L. — 23. Borago officinalis L. — 24. Calendula officinalis L. — 25. Capsella bursa pastoris L. — 26. Carex arenaria L. — 27. Carlina acaulis L. — 28. Carum carvi L.

nia piegów i brodawek, wreszcie na okłady przy zapaleniu oczu.

Nalewka nogietkowa (1 część kwiecia zalać 10 częściami spirytusu) używa się (rozcieńczona wodą) do okładów, zwłaszcza na świeże, jeszcze krwawiące r a n y.

Według dra *Schillinga* nogietek tak dobrze zalepia rany, iż gojią się bez zapalenia i ropienia. Zamiast nalewki można przygotować następującą tynkturę: oskubane kwiaty wsypać do butelki, dobrze zatkać i wystawić na światło słoneczne. Po pewnym czasie na dnie naczynia osiądzie olejek lotny; odcedzić i używać w miarę potrzeby.

Po wsiach używano dawniej nogietków do zabarwiania masła i farbowania tkanin; nierzadko używają ich do fałszowania szafranu. Są to kwiaty miododajne, ulubione przez pszczoły. Olejek lotny z nogietka używa się do fabrykacji pachnideł.

CENA: 100 kg kwiatów *(Flores Calendulae)* 350—400 zł.

25. CAPSELLA BURSA PASTORIS L.

Tobołki pospolite.

(K a l e t k a p a s t e r s k a, B y d e l n i k, T a s z n i k p o s p o l i t y).

(Cruciferae — K r z y ż o w e).

J. lub D. — Jedna z najpospolitszych roślin o ł o d y d z e pojedynczej lub rozgałęzionej, dorastającej do 35 cm wysokości. L i ś c i e: korzeniowe lancetowate, podłużnie klinowate, zatokowo wcinane lub ząbkowane; łodygowe — strzałkowate; najwyższe — całobrzegie. K w i a t y drobne, białe, tworzą na końcu każdej gałązki baldachy, w miarę zaś okwitania luźne grona. S t r ą c z k i trójkątne, w górze płytko wycięte, odwrotnie sercowate. N a s i o n a liczne, tępe. S m a k i z a p a c h czosnkowate.

ROŚNIE przy drogach, po ugorach, pustkowiach, miedzach, polach, w ogrodach jako uciążliwy chwast.

UPRAWA: Lubi każdą glebę oprócz torfowisk i bagnisk.

Rozmnaża się z nasion, sianych wprost w grunt, zasilony starym lub świeżym nawozem. Siew powinien być dokonany w kwietniu. Wymaga słonecznej wystawy. Żadnej specjalnej opieki nie potrzebuje.

KWITNIE od wiosny do zimy.

ZBIÓR od czasu ukazania się kwiatów, dopóki część nasion nie dojrzeje. Zbiera się całe ziele bez korzeni. Ścięte rośliny suszyć szybko, ale w cieniu.

SKŁADNIKI: Ostry gorzknik wyciągowy, olejek gorczyczny, nieco żywicy, wosku, tłuszczu, gumy, cukru; dużo soli: potas, sód, wapń, niedokwas żelaza, siarka. *E. Bombelon* znalazł w tobołkach alkaloid *bursinę;* prócz tego zawiera w znacznej ilości garbnik.

DZIAŁANIE: Ściągające, podniecające, moczopędne, czyści krew. Dzięki znacznej zawartości wapna powoduje zwapnienie kawern (jam) w płucach *(dr Walser).* Działa hemostatycznie przy krwotokach wewnętrznych.

UŻYTEK: Świeże, pogniecione liście tobołka stosowane są od dawna jako środek tamujący krwotoki płuc i macicy oraz zewnętrznie do okładów powstrzymujących krwawienie (np., z nosa). Tobołki według *Biegańskiego* można postawić na równi ze sporyszem *(Secale cornutum),* a wyżej od wielu leków sprowadzanych z zagranicy.

Wyciąg z tobołków, sporządzony ze świeżo wyciśniętego soku i spirytusu, w równych częściach, zaleca się przy cierpieniach dróg moczowych oraz kamieniach nerkowych (po 30 kropel 5 razy dziennie). Herbatę z tobołków zaleca się przy biegunce, reumatyzmie, nadmiernych, odpływach miesięcznych, zimnicy (febrze) i żółtaczce.

Herbatę przyrządza się w ten sposób, że bierze się garść ziela z kwieciem i nasiennymi strączkami na 3 filiżanki wody, gotując dopóty, aż się wygotuje do 2 filiżanek (pić po pół filiżanki 4 razy dziennie).

Według dra *Walsera* przyjmowanie codziennie po $1/2$ filiżanki herbaty z korzeni i liści działa moczopędnie i czyści krew.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Bursae pastoris)* 30—50 zł.

26. CAREX ARENARIA L.

Turzyca piaskowa.

(Cyperaceae — T u r z y c o w a t e).

B. — Roślina o podziemnych r o z ł o g a c h, barwy brunatnej i węzłach pokrytych brunatnymi łuskami i korzonkami. Ł o d y g a dorastająca do 50 cm wysokości, trójkątna, na krawędziach szorstka. L i ś c i e odstające, płaskie, u nasady brunatne, na końcach prawie trójkątne, żywo zielone. K ł o s y liczne, wierzchołkowe, brunatno-rdzawe; męskie środkowe i niższe żeńskie. Z nasady każdego kłosa wyrasta liściowa podsadka. N a s i o n a (owoce) jajowato-podłużne, żółtawe, tępo kątowate. S m a k gorzkawo-słodki; z a p a c h słabo terpentynowy, korzenny, żywiczny.

Rodzaj botaniczny *Carex,* liczący do 600 lepiej oznaczonych gatunków, długo zaliczano do traw *(Gramineae);* dopiero po bliższym poznaniu uznano je za Turzycowate. Lud polski nazywa turzyce złymi, k w a ś n y m i trawami, dzierzęgami i t u r z y c a m i; ta ostatnia nazwa pochodzi zapewne od t u r ó w, które gnieżdżąc się niegdyś po bagnistych miejscach, żywiły się tymi roślinami. Niektóre turzyce wyrastają na płonnych piaskach i ruchomych wydmach, na jakich żadna inna roślina utrzymać się nie może. *(Biegański).*

ROŚNIE dziko na wydmach, błotach, w towarzystwie mchów, pałek i skrzypów, na Pomorzu, w Poznańskim, koło Trzemeszna i Międzyrzecza oraz w pobliżu Warszawy i Krakowa.

W środkowej Europie napotyka się ją tu i owdzie, ale już w rozproszeniu, nad Renem, Łabą, koło Magdeburga i Drezna; nad Odrą niedaleko Głogowa. Lud niesłusznie nazywa rozłogi tej rośliny p e r z e m czarnym, większym lub czerwonym.

UPRAWA. Nasiona turzycy wysiewa się w cokolwiek wilgotny, piaszczysty grunt, na przykład na pobrzeżach i nieurodzajnych piaskach. Na lotnych piaskach, gdzie wiatr mógłby wydmuchać nasiona należy zabezpieczyć zasiew jodłowymi albo jałowcowymi gałęziami, które zdejmuje się dopiero wtedy, gdy roślinki dobrze się zakorzenią. W suchych miejscach zamiast

na wiosnę lepiej siać w jesieni, a przy siewie wiosennym lekko poprószyć sproszkowaną gliną; ziemia nabiera wówczas spoistości. Łatwiej jeszcze turzycę piaskową rozmnożyć z rozłogów, które przyorywa się albo sadzi w dołki, wykopane łopatą. Uprawa turzycy, ma tę jeszcze dobrą stronę, że bezwartościowe piaski zamienia wkrótce w paśniki, bo grunt zadarniony turzycą szybko porasta roślinami pastewnymi; tak więc korzyść jest podwójna.

KWITNIE w maju i czerwcu.

ZBIÓR rozłogów odbywa się w czerwcu. Po odrzuceniu grubszych łusek z węzłów, oczyszczeniu z korzonków i wypłukaniu, należy suszyć w miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: olejek lotny (ślady), gorzknik wyciągowy (żywiczno-drapiący, śluzowaty), żywica balsamiczna, skrobia, sól kuchenna, potas, kwas krzemowy.

DZIAŁANIE napotne, moczopędne; pobudza przemianę materii, czyści krwi.

UŻYTEK. Turzyca piaskowa stanowiła niegdyś bardzo wzięty lek, poczytywany przez uczonych za środek działający tak samo jak *sarsaparilla,* a nawet przewyższający ją. Do dnia dzisiejszego używa się odwaru z rozłogów turzycy na oczyszczenie krwi przy przymiocie (syfilisie), wyrzutach skórnych, podagrze, gośćcu (reumatyzmie) i skrofułach.

CENA: 100 kg korzenia *(Rhizoma Caricis)* 80—100 zł.

27. CARLINA ACAULIS L.

Kąsina niska.

(Dziewięćsił przyziemny czyli biały).

(Compositae — Złożone).

B. — Roślina o grubym, długim korzeniu, zewnątrz szaro brunatnym, wewnątrz jaśniejszym. Łodyga krótka, pojedyńcza, wyrastająca zaledwie na kilka centymetrów i zakoń-

czona koszyczkiem kwiatowym. Kwiaty początkowo żółtawe, później czerwonawe. Kielich (wspólna okrywa) wielki, złożony z licznych łusek; z tych zewnętrzne są ciernistę, wcinane, wewnętrzne zaś spiczaste, suche, przy nasadzie brudnoczerwonawe, od spodu białe. Liście ułożone w różyczkę, rozesłane po ziemi, duże, zatokowo-wrębne, nierówno ząbkowane, pierzasto wycinane, kolczasto zakończone. Ziarna podłużne, okryte rdzawym włosem i uwieńczone puchem. Smak ostrokorzenny; zapach mocno aromatyczny, nieprzyjemny.

ROŚNIE dziko na suchych wapnistych wygonach górskich, łąkach i w zaroślach, na Kujawach, w Krakowskim i Sandomierskim.

UPRAWIA SIĘ na ubogich pastwiskach, zboczach nasypów, w ogrodzie, na ziemi nienawożonej. Lubi grunt suchy, górzysty, wapienny, położenie otwarte, słoneczne albo nie bardzo zacienione. Sieje się na wiosnę rzutem albo w rządki w odległości 20 cm. Prócz pielenia z chwastów żadnej opieki nie wymaga.

KWITNIE od lipca do jesieni.

ZBIÓR. W końcu drugiego roku na jesieni można przystąpić do zbioru, a ziemię poprószoną kompostem i skopaną, można zaraz z wiosny powtórnie obsiać kąsiną. Korzenie należy starannie wymyć i ususzyć w średniej temperaturze. Przechowywać w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: olejek lotny (2%), żywica, *inulina*, sole, zwłaszcza wapń.

DZIAŁA wzmacniająco na narządy trawienia (żołądek) i na nerwy, napotnie, moczopędnie, rozmiękczająco; w większych dawkach wywołuje rozwolnienie i wymioty.

UŻYTEK. Suszony i pocięty korzeń w odwarze lub zalany winem używa się jako środek pobudzający działanie żołądka przy nieżycie (katarze) i wzmacniający układ nerwowy. Korzeń sproszkowany (2 razy dziennie łyżeczkę na $^1/_3$ litra wody) działa podobnie jak herbata. Nastój z kąsiny (40 do 50 gr proszku w jednym litrze wina) używany codziennie w małych dawkach jest skutecznym środkiem czerwiogubnym.

Zewnętrznie używa się odwaru z korzenia kąsiny (go-

tować na pół z octem i wodą lub winem i wodą) do okładów na rany, przeciw liszajom i wyrzutom skórnym.

W górach Pirenejskich jadają kąsinę jako jarzynę i sałatę (zwłaszcza korzeń jak karczochy).

W weterynarii korzeń kąsiny stosowany jest jako środek przeczyszczający w kompozycji z innymi ziołami.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Carlinae)* 200—300 zł; 100 kg liści *(Herba Carlinae)* 200 zł.

28. CARUM CARVI L.

Karolek pospolity.

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

D. — Karolek nazywany jest często niewłaściwie kminem albo kminkiem. Należy zaznaczyć z naciskiem, że kminek oznacza zupełnie inną roślinę: *Cuminum Ciminum.*

Karolek jest rośliną o marchewkowatym korzeniu, wypuszczającym w drugim roku bruzdkowaną łodygę, prostą, dorastającą do 1 m wysokości, rozgałęzioną, nagą i wewnątrz pustą. Liście rosnące odlegle, podwójne, pierzastodzielne, składają się z szczupłych, równowąskich, prawie nitkowatych listków. Kwiaty skupione w baldaszkach o nierównych promieniach. Korona z pięciu białych lub nieco różowych płatków. Owoce spłaszczone, zielonawo-brunatne. Smak i zapach mocno korzenne.

ROŚNIE dziko na łąkach, pastwiskach, wygonach, miedzach, w ogrodach, przy drogach, niemal w całej Europie i Azji, z wyjątkiem Chin i Japonii.

UPRAWA: Uprawia się w polu i ogrodzie, w którym jednak przy półcienistej wystawie wymaga większych i dorodniejszych nasion. Lubi glebę nieco wilgotną, ale nie mokrą, dość lekką, piaszczysto-gliniastą, zawierającą próchnicę (nie zaś świeży nawóz) i cokolwiek wapna. Potrzebuje położenia słonecznego i zacisznego. W suche lata nie udaje się.

Uprawa musi być bardzo staranna. Ponieważ karolek wy-

maga słonecznej wystawy i z natury żyznej, bogatej w nawóz ziemi, więc też najlepsze pod jego uprawę są mady nadrzeczne. Ziemia powinna być dokładnie spulchniona i dobrze uprawiona. Sieje się w lipcu i sierpniu; przebronować, potem walcować. Do zasiewu rzutowego trzeba na ha 18 kg nasienia. Odległość rzędów 35 cm, roślin w rzędzie 10—15 cm. Zwykle wysiewa się karolek ze zbożem, rzadziej posianym (wtedy, oczywiście, sieje się w porze siewu zboża jarego). Sprzęt następuje w drugim roku. Jeżeli karolek rośnie sam, rzucają się na niego chwasty; wymaga wtedy pielenia. Plon z ha wynosi około 22 do 33 centnarów; wysokość plonu zależy od wilgotnego i ciepłego lata. Nasiona należy przechowywać bardzo starannie, gdyż łatwo tęchną. Oczyszczone ziarno powinno leżeć na drewnianej podłodze, warstwą nie grubszą, niż 12—15 cm i w przewiewnym miejscu. Unikać zanieczyszczenia piaskiem, gliną lub wapnem *(Biegański)*.

KWITNIE w maju i czerwcu.

ZBIERA SIĘ, gdy ziarna zaczynają ciemnieć. Ścina się łodygi wcześnie z rana, po rosie, w ładną pogodę, wiąże w snopki, dosusza na słońcu, zwozi na wozach wyścielanych płachtami, młóci lub wyłuskuje i od czasu do czasu przeszuflowuje.

SKŁADNIKI: olejek lotny (do 7%), olej zielony, żywica, białko, wosk, cukier śluzowy, żelazisto-zieleniący garbnik, sole roślinne i fosforowe, potas i wapń.

DZIAŁANIE: Pobudza działalność narządów trawienia, krzepi nerwy, działa wiatropędnie, moczopędnie i rozgrzewająco.

UŻYWA SIĘ w lecznictwie odwaru owoców na kurcze żołądka, kolki, wzdęcia, kurcze maciczne, biegunkę u dzieci, na zwiększenie pokarmu u matek karmiących. Z nastoju karolka wyrabia się zdrowy bezalkoholowy napój. Zewnętrznie używa się wyciągu z karolka do łagodzących klizm.

Liście i korzenie używane są wiosną na jarzynę.

Nasiona stosuje się jako przyprawę do kapusty kwaszonej, sera, chleba i pieczywa oraz do sosów.

Wydobywany z nasion olejek lotny używany jest w przemyśle do wyrobu wódek, likierów, perfum i mydeł.

Według *Biegańskiego* słoma karolka dodawana do paszy krowom, kozom i owcom dojnym podnosi wydajność i dobroć mleka. Ziarno karolka posiada te same własności, ale w o wiele większym stopniu i dawane w zbyt dużej dawce może doprowadzić dojne zwierzęta do wycieńczenia. Uwaga ta może mieć znaczenie również dla kobiet karmiących.

Herbatę z karolka sporządza się w następujący sposób: bierze się 25 gr nasion i gotuje, zalawszy je filiżanką wody. Olejek karolkowy miesza się z anyżowym i używa 5 do 10 kropel. Na kurcze żołądka *dr Walser* zaleca olejek karolkowy zmieszany z olejkiem rumiankowym, dziennie kilka razy po 8 kropel w ciepłym odwarze liści poziomkowych.

CENA: 100 kg nasion *(Fructus Carvi)* 60—100 zł.

29. CENTAUREA CYANUS L.

Chaber czyli bławatek.

(Chaber zbożowy, Bławat, Wasilek, Modrzeniec, Modrak, Wołoszek, Modrokwiat).

(Compositae — Złożone).

J. — lub D. — Ogólnie znany kwiat, kwitnący błękitnie-biało lub fioletowo. ROŚNIE dziko po polach, między zbożem, po miedzach, pastwiskach.

UPRAWA: Sieje się w jesieni albo na wiosnę w miejscu niemokrym, słonecznym. Nie znosi przesadzania. Siać należy odmianę pełnokwiatową. Według *J. Biegańskiego* (Polskie Zioła z r. 1936, nr 11, str. 8) „chaber nie jest wybredny jeżeli chodzi o rodzaj gruntu. Ten jednak musi być koniecznie z natury ciepły i w kulturze, gdyż na lichej ziemi rozrasta się bardzo słabo i kwitnie ubogo. Świeże nawiezienie ziemi nie jest również pożądane — pobudza tylko rozrost, a ujemnie wpływa na kwitnięcie.

Chaber siać można w dwóch porach roku: jesienią pod koniec września i na wiosnę, jak tylko można obrobić ziemię. Wysiany jesienią zakwita znacznie wcześniej, na wiosnę później.

Zależnie od jakości ziemi i przewidzianego na niej rozrostu siejemy rzadziej lub gęściej. Dla zwykłego zbożowego chabru wystarcza odległość rzędów 20—25 cm; dla odmiany pełnokwiatowej, silniej wyrastającej i dającej szerzej idące rozgałęzienia, odległość taka jest za mała i trzeba ją powiększyć do 30 cm, a w dobrej ziemi jeszcze parę cm więcej. Chaber trzeba siać rzadko, mając pewne nasienie (jeden gram zawiera około 250 nasion).

Zbiór kwiatu, w celu otrzymania pierwszorzędnej jakości surowca, musi być prowadzony bardzo starannie. Idzie o to, ażeby przy każdorazowym zbiorze, powtarzającym się co kilka dni, wszystkie kwiatki na plantacji były oberwane, lub oskubane z płatków i nie pozostawało nierozkwitłych. Przy zbiorze periodycznym pozostawione kwiatki, mające już może kilka dni, przestałyby się i przy suszeniu zatraciłyby niebieski kolor, wtedy zaś cały zbiór byłby zanieczyszczony białymi kwiatkami, czyli zepsuty. Trzeba tutaj postępować bardzo ostrożnie i rozważnie, w przeciwnym bowiem razie nietrudno narobić szkody.

Zbiór można przeprowadzić w ten sposób, że kwiaty urywa się w całości i dopiero z kwiatków oskubuje, albo też przechodząc większymi odstępami, zostawianymi co parę linii, oskubuje się wprost same tylko płatki, a kielich zostawia na roślinie. Przy tym drugim sposobie zbiór idzie szybciej".

SMAKU nie ma, ZAPACH przyjemny, korzenny.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ płatki kwiatowe podczas kwitnienia o suchej porze (inaczej kwiaty bieleją i tracą wartość). Suszyć należy szybko w miejscu przewiewnym i zacienionym.

UŻYTEK. Dawniej uważano bławatek za środek m o c z o p ę d n y, pomocny przy chorobach s e r c a i ż ó ł t a c z c e.

Olejek bławatkowy zalecała niegdyś Akademia Francuska jako znakomity środek przeciw s ł a b n i ę c i u wzroku, wskutek czego nazwano nawet tę roślinę *cassé lunette*. Dziś chaber używany jest jedynie jako domowy środek przy c i e r p i e n i a c h o c z u i chorobach d r ó g m o c z o w y c h (nerek i pęcherza). Dalej zaleca się jako składnik herbaty na choroby dróg oddechowych.

W przemyśle używają bławatków do barwienia syropów, octu, papieru.

CENA: 1 kg suszonych kwiatów chabru *(Flores Cyani)* kosztuje około 4 zł.

30. CETRARIA ISLANDICA ACH.

Płucnica islandzka.

(Mech islandzki).

(Lichenes — Porosty).

B. — Porost o skórzastym liściu t. zw. plesze, wyrastającym do 10 cm wysokości i mocno postrzępionym. Plecha jest od spodu biaława, w górze zielonawo-szara lub brunatna; odcinki jej są przeważnie zakończone kolcami. Kwiatów nie ma, natomiast na końcach niektórych odcinków plechy znajdują się owocnie, okrągławe lub szeroko podługowate, o barwie z początku zielonawej, przechodzącej, następnie, w kasztanowato-brunatną. Brązowane te owocnie, przypominające małe okrągłe tarcze skórzane (po łacinie *cetra),* dały nazwę roślinie *(cetraria).*

Smak z początku mdły, potem śluzowato-gorzki, lekko ściągający. Zapach nieznaczny, niewyraźny, przypominający grzyb. Istotnie też płucnica stanowi symbiozę grzyba i wodorostu.

ROŚNIE na północy Europy i w górach środkowej; występuje masowo na nagich skałach, suchych wzgórzach, suchej ogołoconej ziemi (im dalej na południe, tym wyżej w górach) pod pniami drzew, wśród trawy, mchów, wrzosu, w miejscach słonecznych. W Polsce rośnie na północnych kresach i w Karpatach.

ZBIERA SIĘ przez cały rok, nawet z pod śniegu. Po zbiorze należy roślinę oczyścić z ziemi, kory, igieł sosnowych i t. p. Suszy się w przewiewnym miejscu i pakuje w całości do worków.

SKŁADNIKI: Gorzknik porostowy *(centroryna)*, krochmal porostowy *(lichenina)*, śluz, cukier, guma, *dekstralichenina*, potas, wapń, krzem, mangan, fosforan żelaza, ślady jodu i bromu oraz kwasy: *fumarowy, protocentrarowy, fumarcentrarowy i lichesterynowy*.

DZIAŁANIE: pożywne, łagodzące, wykrztuśne; wzmacnia trawienie, podnosi wydajność mleka.

UŻYTEK z całej rośliny; odrzucać należy tylko stare, brunatne plechy. Przed użyciem trzeba starannie oczyścić, następnie, drobno pokrajać lub sproszkować. Gdy odwar ostygnie tworzy galaretę. Dobrą galaretę robi się w sposób następujący: bierze się 20 gr płucnicy i długo gotuje w ¾ litra wody, dodając sok z jednej pomarańczy; po ugotowaniu odstawia się do stężenia.

Płucnica islandzka stanowi bardzo ważny środek leczniczy w chorobach dróg oddechowych (zwłaszcza gruźlicy); jest też jednym z głównych składników mieszanek ziołowych, stosowanych przy cierpieniach płuc. Napar z porostu działa uzdrawiająco przy nieżycie (katarze) dróg oddechowych, krztuścu, atonii żołądka, odrze, przewlekłej biegunce, stanach osłabienia (rekonwalescencji).

Herbatę z płucnicy przyrządza się w sposób następujący: 10 gr świeżego porostu zagotować w litrze wody z dodatkiem potażu; wodę tę należy odlać jako zbyt przesyconą gorzknikiem; następnie, wymyć porost i gotować przez pół godziny. Do płucnicy dodaje się nieco lukrecji i anyżu. Herbatę osładza się miodem lub cukrem lodowatym. Przy uporczywej biegunce (krwawej) dodaje się do herbaty łyżeczkę sproszkowanej kory dębowej. Przy dłuższym używaniu można dla polepszenia smaku dodawać do herbaty czekolady.

Islandczycy mielą porost na mąkę, z której pieką chleb; robią zeń też rodzaj kaszy. Oba te przetwory są bardzo pożywne, gdyż płucnica zawiera około 70% mączki porostowej. W Krajinie używają porostu do tuczenia świń.

CENA: 100 kg porostu *(Lichen Islandicus)*: 30—40 zł.

31. MATRICARIA CHAMOMILLA L.

Rumianek pospolity.

(*Compositae* — Złożone).

J, — rzadziej D. — Ogólnie znana roślina. Korzeń cienki, bladobrunatny. Łodyga prosta, naga, rozgałęziona, dochodzi do 30 cm wysokości, niekiedy bywa wyższa. Liście bezszypułkowe, podwójnie pierzasto-dzielne. Kwiaty tworzą małe koszyczki, złożone z żółtego, stożkowatego ośrodka, pustego wewnątrz i 12 do 18 białych promienistych płatków. Nasiona (owoce) drobne, podłużne, gładkie, żeberkowate. Smak korzenny, gorzkawy. Zapach aromatyczny, przyjemny, przypominający jabłka; zapachem różni się głównie od śmierdzącego rumianku psiego (*Anthemis cotula)* i innych bezwonnych.

ROŚNIE dziko na polach, roli i w ogrodach (jako chwast), po wygonach, pastwiskach, pustkowiach.

UPRAWA. Udaje się najlepiej na urodzajnej ziemi, na lekkiej glince (glebie piaszczysto-gliniastej), w położeniu słonecznym. Można nim podsiewać niegęste rośliny trwałe. Nawozić saletrą, saletrzakiem lub azotniakiem, z dodatkiem kainitu. Siać w rządki, oddalone co 25 cm, rzadko (na 1 ha bierze się około 30 dkg nasion), mieszając nasiona pół na pół z piaskiem, jesienią w październiku. Jeśli sieje się wiosną wymaga opielenia.

ZBIÓR od końca maja do okwitu; w pogodne dnie, po obeschnięciu rosy, zrywać palcami same świeżo rozkwitnięte kwiatogłówki, bez szypułek. Po zwiędnięciu suszyć w przewiewie, unikając wszelkiego ruszania, w temperaturze nie wyższej, niż 25—30° i nie w słońcu.

SKŁADNIKI: olejek lotny (wonny, błękitny), gorzknik wyciągowy, siarka, guma, żywica, wapń, potas, niedokwas żelaza (patrz nr 1 Achillea Millefolium).

DZIAŁANIE moczopędne, wiatropędne, napotne; uśmierza kurcze, uspakaja nerwy. Olejek rumiankowy jest dość silną trucizną.

UŻYTEK z kwiatów i ziela. Stosuje się w postaci herbaty przy zaziębieniach, zwłaszcza gdy towarzyszą im objawy gorączkowe, przy gwałtownych bólach brzucha, kurczach żołądkowych, silnych napływach krwi do głowy, kolkach, zatrzymaniu odpływów miesięcznych, kurczach kobiecych narządów płciowych, zwłaszcza macicy (stąd nazwa: *matricaria)*. Jako napar używa się do kąpieli, poduszeczek i okładów na rany, obrzmienia, wrzody i guzy, do płukania gardła, przemywania oczu i lewatyw przy nawykowych zaparciach. Kąpiel z rumianku, z dodatkiem soli, leczy obrzmienia nóg.

M. de Laveaux (Polskie Zioła z r. 1936, nr 10, str. 18) zaleca mycie twarzy cztery razy tygodniowo w rumianku. Maseczka, nałożona na twarz, spreparowana z żółtka, miodu, oliwy i rumianku, nadaje cerze olśniewający blask, gładkość i zamyka pory.

Wywar rumianku w mleku jest skutecznym środkiem przy czyszczeniu chropowatej i popękanej skóry.

Poza wspomnianą kąpielą na obrzmienie nóg używany jest rumianek do kąpieli aromatycznych dla dzieci rachitycznych, skrofulicznych i dorosłych osłabionych i wycieńczonych.

CENA: 100 kg kwiatu *(Flores Chamomillae)* 250—300 zł.

32. CHELIDONIUM MAJUS.

Jaskółcze ziele.

(Glistewnik większy).

(Papaveraceae — Makowate).

B. — i + — Roślina o korzeniu rozgałęzionym, z wierzchu ciemno-żółtym, wewnątrz białawym; w razie skaleczenia broczy ciemno-żółtym sokiem. Łodyga owłosiona, również napełniona sokiem, lecz jaśniejszym. Liście pierzaste, szaro-zielo-

ne. Żółte kwiaty zebrane w baldaszkach. Smak ostry, przeciągle gorzki, słonawy; zapach świeżo zgniecionej rośliny ostry, przykry; ususzona nie ma żadnego zapachu.

ROŚNIE na gruzach, pod murami i płotami, w miejscach wilgotnych, zacienionych i nad brzegami jezior, stawów, sadzawek, rowów.

KWITNIE od maja do sierpnia czyli, jak lud mówi: „od pojawienia się do odlotu jaskółek".

ZBIERANIE. Ponieważ ziele to należy do nieco jadowitych powinno się je zbierać w celach leczniczych już w marcu, kwietniu i maju i tylko najmłodsze listki. Zebrane w późniejszym okresie, zwłaszcza po okwicie, może działać trująco.

SKŁADNIKI: sole, guma, miękka żywica, *basoryna;* w szafranowo-żółtym świeżym soku mlecznym łodygi, zwłaszcza zaś korzenia, znajduje się jadowity złotawo-żółty barwnik.

UŻYWA SIĘ naparu z młodych listków wiosennych, soku z ziela i z korzeni przy zaparciu stolca, chorobach dróg moczowych i żółtaczce. Według dra *Walsera* powinno się sok mieszać pół na pół z żytniówką lub spirytusem; po kilku dniach zlać odstałą ciecz i zażywać kilka razy dziennie po 5 do 10 kropel na cukrze lub wodzie.

Proszek lub wyciąg używa się do niszczenia brodawek. Przykładanie jaskółczego ziela na obnażone tkanki jest niebezpieczne. Dla zwierząt domowych, prócz kóz, jaskółcze ziele stanowi szkodliwą paszę.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Chelidonii)* 50—80 zł.

33. CICHORIUM INTYBUS L.

Cykoria pospolita albo dzika.

(Podróżnik).

(Compositae — Złożone).

D. — lub B. — Roślina o korzeniu głęboko osadzonym w ziemi, mięsistym, mało rozgałęzionym. Łodyga rowkowa-

na, dość gładka, rozgałęziona, dorastająca do 1 m wysokości. Liście szorstko omszone, dolne lirowate, wyższe pierzastowrębne, dookoła kwiatu lancetowate. Kwiaty zwykle niebieskie, podobne do bławatka, rzadziej białe lub różowe, wyrastające na łodydze i w jej rozgałęzieniach. Smak bardzo gorzki. Zapach słaby, przyjemny.

ROŚNIE na skraju lasu, przy drogach, w suchych rowach, na miedzach, łąkach, murawach, koło pól uprawnych i domów, nieraz jako uciążliwy chwast.

UPRAWA. Lubi glebę gliniastą lub też posiadającą podglebie gliniaste. Rozmnaża się z nasion lub przez podział kłączy. Siać należy zaraz po zbiorze nasion, gdyż szybko tracą siłę kiełkowania.

KWITNIE od lipca do września.

ZBIÓR w sierpniu. Zbiera się ziele kwitnące, póki łodygi są jeszcze soczyste. Suszyć należy w cieniu pod dachem.

SKŁADNIKI: Gorzknik wyciągowy, żywica, cukier, azotan, siarkan i chlorowodan potasowy, kwas krzemowy, sól amonowa; w kwieciu błękitny barwnik (nie używany).

DZIAŁANIE rozwalniające; czyści krew, pobudza działalność narządów trawienia, podnieca apetyt, zobojętnia kwasy; przy nadmiernych dawkach działa szkodliwie na oczy.

UŻYTEK: Odwar z korzenia pije się jako herbatę przy nieżytach (katarach) żołądka, niestrawności, obrzmieniach wątroby i śledziony, cierpieniach nerek, żółtaczce, hipochondrii i histerii; sok gotowany w mleku (3—4 łyżki na filiżankę mleka) dobry do kuracji wiosennych. Zewnętrznie używa się cykorii do lewatyw przy hemoroidach; okłady ze sparzonego ziela stosuje się przy chorobach dróg oddechowych i żołądka oraz na przewlekłe choroby skórne.

Z liści, zwłaszcza młodych, przyrządza się dobrą sałatę lub jarzynę (w zimie); gotowany korzeń jada się również jako jarzyna. Przepalony korzeń przerabiany jest na cykorię do kawy jako jej doprawa (nierzadko bywa podrabiany z kory dębowej); używa go się też do barwienia piwa.

Ziele stanowi wyborną zieloną paszę dla krów dojnych, a świeże lub sparzone dla nierogacizny.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Cichorei)* 50—65 zł.

34. CNICUS BENEDICTUS GAERT.

Drapacz lekarski.

(Chaber lekarski, karda benedykta, bernadynek).

(Compositae — Złożone).

J. — Roślina podobna do ostu, szorstko owłosiona, dorastająca do 60 cm wysokości. Korzeń cienki. Łodyga pojedyńcza, rozgałęziona, pięciokątna, kosmata, lepka i soczysta. Liście dolne podłużne, lancetowate, ząbkowane zatokowo; ząbki o ostrych kolcach. Liście górne mniejsze, jajowate lub sercowate. Kwiaty żółte, umieszczone na wierzchołkach gałązek; kielichookrywy zaopatrzone czerwonymi, pierzastymi kolcami. Nasionka karbowane wzdłuż, jasnobrunatne, walcowate. Smak słono-gorzki, zapach nieprzyjemny.

ROŚNIE dziko na Bliskim Wschodzie i południu Europy.

UPRAWA. Uprawia się w ogrodach, na wapiennej, pulchnej i niezbyt suchej glebie, nawiezionej przegniłą mierzwą. Rozmnaża się z nasion. Siać należy płytko, od razu w grunt, w kwietniu i na początku maja, w rządki odległe o 30—35 cm. Młode rośliny trzeba starannie plewić, a w razie potrzeby poprzerywać.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ ziele przed rozwinięciem się kwiatów (ma wtedy więcej goryczy), lub z kwiatami. Grube łodygi należy odrzucić. Suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu.

SKŁADNIKI: Nieco lotnego olejku, *knicyna* (krystaliczna substancja gorzka), żywica i bardzo dużo rozmaitych soli.

DZIAŁA rozmiękczająco, rozwalniająco, moczopędnie, wzmacnia nerwy, czyści krew, pobudza wydzielanie gruczołów trawiennych (zwłaszcza wątroby) oraz ruch robaczkowy jelit.

29



30



31



32



33



34



35



TABLICA V: 29. Centaurea cyanus L. — 30. Cetraria islandica Ach. — 31. Matricaria chamomilla L. — 32. Chelidonium majus. — 33. Cichorium intybus L. — 34. Cnicus benedictus Gaert. — 35. Cochlearia armoracia L.

UŻYTEK z odwaru całego ziela. Stosuje się jako środek wewnętrzny przy zimnicy (febrze), przewlekłych cierpieniach wątroby, niektórych schorzeniach żołądka, nawykowym zaparciu stolca, braku apetytu, histerii. Zewnętrznie używa się na okłady i lewatywy przy miękkich wrzodach i hemoroidach, oraz odmrożeniach. Parówki z odwaru drapacza stosowane są na pobudzenie odpływów miesięcznych.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Cardui benedicti)* 80—100 zł.

35. COCHLEARIA ARMORACIA L.[1])

Chrzan zwyczajny.

(Cruciferae — Krzyżowe).

B. — Roślina wieloletnia, b. pospolita. Korzeń wielki, walcowaty, głęboko sięgający, białawy, rozgałęziony. Łodyga prosta, bruzdkowana, wyrastająca od 30 cm do 1 m 25 cm wysokości. Liście lśniące, jajowate, żylaste, nierówno karbowane. Kwiaty drobne, białe, o płatkach odwrotnie jajowatych; pylniki żółte; łuszczynki podłużnie kuliste. Smak świeżego chrzanu korzenny, gryzący, u suszonego i gotowanego słabnie; zapach tartego korzenia ostry, pobudzający do łez i kichania.

ROŚNIE nad brzegami rzek i rowów, na miedzach, w ogrodach, jako chwast, lecz bywa też uprawiany na pulchnej lekkiej i próchnicznej glebie, ale nawożonej co najmniej na rok przed tym.

UPRAWA: Sieje się w kwietniu, rzutem; na jesieni rośliny wyciąga się, korzenie obcina do 8—12 cm i rozsadza w odległości 30 do 40 cm.

KWITNIE od maja do września.

KOPIE SIĘ jesienią od trzeciego roku i przechowuje jak ziemniaki. Kopiąc rosnący dziko, trzeba uważać, żeby nie wziąć

---

[1]) Od wyrazów celtyckich: *ar* - blisko i *mor* - morze. Pochodzi z Armoryki (dawna nazwa wybrzeży Normandii i Bretanii) w północnej Francji.

przez pomyłkę trującego tojadu *(Aconitum)*, którego zwiędłe korzenie są podobne do chrzanu.

SKŁADNIKI: Ostry olejek lotny podobny do gorczycznego, żywica, cukier, guma i skrobia.

DZIAŁA podniecająco i rozmiękczająco; użyty w sposób umiarkowany ułatwia trawienie.

UŻYWA SIĘ świeżo utarty korzeń, jako środek w e w n ę t r z n y do pobudzenia pracy żołądka, zwiększenia wydzielania moczu oraz przy następujących chorobach: szkorbucie, podagrze i wodnej puchlinie. Jako środek z e w n ę t r z n y stosuje się roztarty na płatki lub jako nastój (na spirytusie) na reumatyczne bóle zębów, głowy, szum w uszach, kurcze piersiowe i żołądkowe, bóle w krzyżu i żołądku, na piegi i plamy. Używa go się także na kataplazmy zamiast gorczycy.

Nastój z chrzanu sporządza się mieszając w równych częściach sole chrzanu ze spirytusem. Nastój chrzanu w winie uchodzi jako wypróbowany środek przy wodnej puchlinie (bierze się jedną część soku chrzanu na cztery części wina).

Świeżo utarty korzeń (surowy lub gotowany) używany jest jako przyprawa do potraw. Ususzony i sproszkowany na wiosnę i przechowywany w butelkach, zachowuje świeżość. Świeżo wyciśnięty sok stanowi środek dietetyczny; dolany do mleka, zapobiega kwaśnieniu (np. w czasie burzy).

36. COCHLEARIA OFFICINALIS L.

Warzęcha lekarska.

(W a r z ą c h e w, w a r z u c h a).

(*Cruciferae* — K r z y ż o w e).

D. — Niewielka roślina, dorastająca w pierwszym roku do 20 cm, w drugim do 35 cm wysokości. K o r z e ń białawy, wrzecionowaty. L i ś c i e odziomkowe na długich szypułkach, mięsiste, nagie, nierówno karbowane, okrągławo-jajowate, kształtu w a r z ą c h w i (stąd nazwa rośliny); wyższe — podłużne, całobrzegie, o coraz krótszych szypułkach; w końcu obejmują

ściśle łodygę, która jest zazwyczaj rozgałęziona, naga i bruzdkowana. Kwiaty drobne, białe, zebrane w gronach na wierzchołkach łodygi i gałązek. Owoc łuszczynka kulisto-jajowata, mieszcząca kilka drobnych ziaren, czerwono-brunatna. Smak słono gorzki, podobny do rzeżuchy (Nasturtium officinalis nr 71), lecz mocniejszy; zapach ostry.

Warzęcha ROŚNIE tu i owdzie w środkowej Europie, zwłaszcza na słonej glebie pobrzeży morskich, w pobliżu słonych źródeł i na wysokich górach; należy jednak do flory północnej. Obficie rośnie w okolicach nadmorskich Danii, Szwecji, Norwegii, w Laponii, Islandii, Grenlandii, dochodząc aż do 80° szerokości północnej. W Tatrach napotkać można warzęchę w najwyższych dolinach górskich, pomiędzy trawą i kamieniami, blisko potoków i śniegów, niekiedy na wysokości 1000 m nad powierzchnią morza, np. powyżej Morskiego Oka, pod Ludową Turnią, w dolinie Pięciu Stawów, Kołowej, Felki, Podrówiennej, Kolbachów i w wielu innych miejscach *(Biegański).*

UPRAWA: Uprawia się w ogrodach i na żyznych i wilgotnych glebach. Lubi polewanie słoną wodą, oraz nieco zacienione, chłodne i przewiewne położenie. Grunt powinien być wolny od chwastów i dawniej nawieziony, a jeżeli bezpośrednio, to zupełnie przegniłą i odleżałą mierzwą. Siać trzeba w sierpniu, bardzo rzadko, rzutem albo w rządki, lekko przysypując ziemią; na zimę należy rośliny przykryć liśćmi. Zasiew powinien być dokonany w grunt dobrze skopany i następnie ugnieciony gładkim walcem. Wymaga kilkakrotnego pielenia. Ziele zbiera się przed zakwitnieniem i używa na świeżo *(Biegański).*

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA SIĘ ziele przed zakwitnieniem (jak wyżej), liście zaś od wiosny, lecz tylko odziomkowe. Do suszenia nie nadaje się.

SKŁADNIKI: Siarkowy olejek lotny, białko i różne sole alkaliczne.

DZIAŁANIE czyszczące krew, ściągające, moczopędne.

UŻYWA SIĘ, jako środek wewnętrzny, świeże ziele, suszone traci bowiem na sile. Zaleca się jako znakomity lek przeciwszkorbutowy. Wiedzą o tym marynarze, którzy wybiera-

jąc się na morza północne, zasiewają warzęchę na okręcie, żeby mieć stale świeże liście do żucia. Stosuje się również przy wodnej puchlinie, gośćcu (reumatyzmie), rzeżączce (jako środek moczopędny), białych upławach, zaparciu stolca. Soku używa się do kuracji wiosennych. Dr *Walser* zaleca brać olej wyciśnięty z nasienia jako środek czyszczący krew przy reumatyzmie (gośćcu) i jako lek moczopędny przy wodnej puchlinie (15—20 kropli na łyżkę wody).

Nastój z warzęchy (8 części ziela, 3 części wódki i tyleż wody, z czego 4 części muszą wyparować) włożony na waciku w spróchniałe zęby koi ból. Ziele używane jest na sałatę. W Islandii warzęchę kiszą jak kapustę, sos zaś używają jako napój i do przypraw. Warzęcha stanowi doskonały dodatek do mieszanin ziołowych, używanych do sałat i kanapek.

W MEDYCYNIE suszona warzęcha znana jest pod nazwą *Herba Cochleariae*.

37. CORIANDRUM SATIVUM L.

Kolender siewny.

(*Umbelliferae* — Baldaszkowe).

J. — Ziele dorastające do 1 m wysokości. Łodygi walcowate, gładkie, rozgałęzione. Liście gładkie, lśniące, podwójnie lub potrójnie pierzaste; odziomkowe szersze, ząbkowane; wyższe o listeczkach drobno pociętych. Kwiaty dosyć duże, białe lub bladoróżowe, zebrane w wierzchołkowe baldachy. Owoce kuliste, grube, gładkie, czerwonawo-żółte. Smak korzenny. Zapach w świeżym stanie przykry, cuchnący pluskwami, po ususzeniu bardzo miły.

ROŚNIE w dzikim stanie w południowej Europie między zbożami, najchętniej na ziemi lekkiej, jednak udaje się i na ciężkiej. U nas sam się rozsiewa i dziczeje.

UPRAWA: Jeżeli chodzi o jakość gruntu, kolender nie jest wybredny. Położenie lubi ciepłe, słoneczne, zasłonięte od północnych wiatrów. Świeży nawóz nie jest dla kolendra odpowie-

dni, woli nawóz przegniły, a najlepiej kompost. Ponieważ w pierwszym okresie wegetacyjnym kolender potrzebuje znacznego zasobu wilgoci, która by parowała ze zbyt rozpulchnionego gruntu, należy więc rolę zorać p r z e d zimą, na wiosnę zaś tylko ubronować. Powinno się to zrobić wcześnie, żeby w kwietniu można było dokonać siewu; siew późniejszy wydaje liche rezultaty.

Siać szeroko rzutem, albo w rzędzie co 20 cm; ten drugi sposób ma pierwszeństwo, zwłaszcza na gruncie twardym i ciężkim. Na ha wychodzi od 35 do 45 kg nasienia. Zasiew trzeba lekko zawlec i przywalcować, aby pozostałe na wierzchu ziarnka wgnieść w ziemię. W ciągu lata trzeba pleć i okopywać.

W sierpniu albo najdalej we wrześniu kolender w naszym klimacie dojrzewa, lecz niejednostajnie, zbiór zatem rozpoczyna się kiedy większa część nasion przybierze barwę żółtą. Łodygi ścinać ostrożnie sierpem, gdyż ziarno łatwo wypada. Na rozpostartych płachtach układa się piramidy, w których reszta ziaren dochodzi wraz z dosychającą słomą. Wtedy ziarno zaraz na polu strząsa się do beczek, albo na płachty, dosusza jeszcze lepiej i przechowuje w przewiewnym miejscu.

Plony nie zawsze bywają jednakowe i wynoszą od 10 do 17 centnarów z ha. Kolender jest rośliną miododajną, chętnie odwiedzaną przez pszczoły *(BIegański)*. Ponieważ jednak kwitnienie trwa b. krótko, bo około 2 do 3 tygodni, kto chciałby korzystać dłużej z miodobrania, powinien siać kolender jesienią i dwa razy na wiosnę z dwu trzy-tygodniowym odstępem.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ kiedy większa część nasion zżółknie. Ścina się roślinę z rana po rosie lub w czasie niesłonecznym.

SKŁADNIKI o w o c u: olejek lotny (1%) i olej tłusty (13%).

DZIAŁANIE wiatropędne, pobudza działalność narządów trawienia, ułatwia oddzielanie się flegmy.

UŻYWA SIĘ nasienie suszone i sproszkowane lub olejek pędzony z nasienia przy chorobach ż o ł ą d k a i przy z i m n i c y. Stosuje się też napar (do którego bierze się 10 gr nasienia na 1 litr wody) na k a s z e l i z a p a l e n i e g a r d ł a. Jako środek wiatropędny, miesza się kolender z anyżem i karolkiem.

Ma szerokie zastosowanie przy wypieku ciast, wyrobie wędlin, w kuchni i przy fabrykacji wódek (zamiast anyżu).

CENA: 100 kg nasienia *(Fructus Coriandri)*: 75—125 zł.

38. EQUISETUM ARVENSE L.

Skrzyp polny.

(K o s z c z k a, s t r z ę p k a, j e d l i n k i).

(*Equisetaceae* — S k r z y p o w a t e).

B. — Roślina skrytopłciowa, sprawiająca wrażenie świerka, bardzo szorstka wskutek wielkiej zawartości krzemionki. K ł ą c z e podziemne, rozgałęzione i zachodzące głęboko w ziemię; wypuszcza na wiosnę blade lub c z e r w o n a w e p ę d y, tworzące łodygi zarodnikowe. Pędy te są zakończone walcowatym k ł o s e m o stożkowatym czubku, z którego po dojrzeniu wysypują się z a r o d n i k i w postaci drobnego, żółtawo-białego proszku. Dopiero potem wyrastają z i e l o n e p ę d y bez zarodni, dorastające do wysokości 30 cm. Zamiast liści skrzyp ma m i o t e ł k i i g l i c o w e. S m a k słonawy, ściągający; z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE na wilgotnych polach, w rowach i ogrodach, na gliniastej i piaszczystej roli, jako natrętny i szkodliwy chwast, dający się wytępić tylko drenowaniem gleby, albo nawożeniem solą kuchenną, bądź chlorkiem wapna.

ZBIERA SIĘ górną część łodygi od lipca do jesieni w suchy dzień i suszy w cieniu.

SKŁADNIKI: gorzknik wyciągowy, sole mineralne (potas, wapń), dużo kwasu krzemowego (głównie w naskórku).

DZIAŁANIE: moczopędne, ściągające i przeczyszczające.

UŻYWA SIĘ zwłaszcza w leczeniu systemem ks. *Kneippa*. Jako środek z e w n ę t r z n y stosuje się odwar (15 gr ziela na 1 litr wody) do przemywań, okładów i naparzań przy chorobach p ę c h e r z a, w y r z u t a c h s k ó r n y c h, r a n a c h, w r z o d a c h, l i s z a j a c h ż r ą c y c h, p o l i p i e w n o s i e. Przy k r w a w i e n i u z n o s a zaleca się wciąganie

odwaru nosem. Jako środek wewnętrzny stosuje się skrzyp w postaci herbaty na przeczyszczenie, złagodzenie bólu przy kamieniach i piasku nerkowym, wywołanie ulgi w cierpieniu przy wodnej puchlinie, krwawych wymiotach i krwiopluciu (z dodaniem mięty). Wg J. Biegańskiego odwar ziela, używany do mycia głowy, wstrzymuje wypadanie włosów i pobudza ich porost.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Equiseti arvensis)*: 35—50 zł.

39. ERYTHRAEA CENTAURIUM PERS.

(s. Centaurium umbellatum Gilib.)

Tysiącznik zwyczajny.

(Centuria, Czerwieniec, Żółć ziemna).

(*Gentianaceae* — Goryczkowate).

D. — Niewielkie ziele, dorastające do 45 cm wysokości. Korzenie krótkie, słabo rozgałęzione. Łodyga czterokanciasta, u dołu pojedyncza, wyżej rozgałęziona. Liście odziomkowe, ułożone w różyczkę, u nasady łodygi jajowate, łopatkowate, tępo zaostrzone, wyższe zaokrąglone; łodygowe od dołu jajowate i tępe, wyżej lancetowate. Kwiaty o długiej, białawej, zwężonej ku górze rurce i pięciu pięknych różowych płatkach, otwierających się przed wschodem słońca i w południe. Nasiona drobne, brunatne. Smak gorzki, zapachu nie ma.

ROŚNIE dziko w całej Europie, Azji Przedniej i Północnej Ameryce, na słonecznych, ale nie suchych leśnych polanach, porębach, pastwiskach, łąkach, miedzach.

UPRAWA. Wszelkie nieużyteczne grunty, byle nie mokradła, można obrócić pod uprawę tysiącznika; trzeba tylko aby miały słoneczną wystawę. Chude paśniki, brzegi lasów, poręby, polany leśne, nieurodzajne łąki, piaszczyste wzgórza, a nawet wydmy, obsiewać można centurią. Na gruncie nieco urodzajniejszym należy tylko płytko podorać, lekko zagrabić i przejść walcem. Na piaskach należy nakryć nasiona śmieciami, skrobankami z dróg

i rynsztoków, stawiarką albo gliną, inaczej wiatr poroznosi nasiona, a rośliny zmarnieją z braku pokarmu w jałowej ziemi. Siać w jesieni, albo na wiosnę; na lekkim i suchym gruncie zasiew jesienny ma pierwszeństwo. Siew powinien być rzutowy, ale że nasiona są bardzo drobne, trzeba je mieszać z piaskiem. Plantację w ciągu lata opiela się z chwastów.

W lipcu albo sierpniu, t. j. w czasie zupełnego rozkwitu, wyrywa się rośliny w całości, a po odcięciu korzeni, suszy w cienistym, przewiewnym miejscu. Po ususzeniu zostanie około 1/3 części. Ładnie ususzony tysiącznik powinien być zielony, a kwiaty jak u świeżej rośliny ciemno-różowe; u ziela starszego nad rok zielona barwa znika, ustępując miejsca brunatno-żółtej *(Biegański)*.

KWITNIE i zbiera się w lipcu i sierpniu.

SKŁADNIKI: Gorzknik wyciągowy, potas, saletra, substancja krystaliczna (centauryna).

DZIAŁANIE: Wzmacnia trawienie, działa lekko rozwalniająco.

UŻYTEK wewnętrzny z całego ziela. Herbata (15—30 gr na 1 litr wody), działa wiatropędnie, usuwa niezdrowe kwasy, zgagę, poprawia soki żołądkowe, działa korzystnie na nerki i wątrobę; zaleca się przy zaburzeniach krwi, niedokrewności lub uderzeniach krwi do głowy. Soku ze świeżego tysiącznika używa się często z sokiem brodawnika do kuracji wiosennych na cierpienia wątroby i żółci. Świeże rozgniecione ziele przykłada się do ran. W Polsce tysiącznik używany jest od dawna jako skuteczny lek na zimnicę, robaki, żółtaczkę, brak apetytu itp.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Centaurii minoris)* 120—150 zł.

40. EUPHRASIA OFFICINALIS L.

Świetlik lekarski.

(Scrophulariaceae — Trędownikowate).

J. — Niewielka roślina o walcowatej łodydze, dorastającej do 30 cm wysokości, omszonej. Liście jajowate, głęboko



TABLICA VI: 36. Cochlearia officinalis L. — 37. Coriandrum sativum L. 38. Equisetum arvense L. — 39. Erythraea centaurium Pers. — 40. Euphrasia officinalis L. — 41. Foeniculum officinale All. — 42. Fragaria vesca L.

piłkowane. K w i a t y wyrastające pojedynczo z kątów liści, bezszypułkowe, białe, o koronie prążkowanej liliowo, wewnątrz z żółtą plamą. T o r e b k a nasienna podłużna, kosmata. S m a k gorzko-słonawy; z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE u nas dziko na suchych łąkach, pastwiskach, brzegach dróg i lasów, w zarośniętych trawą rowach.

UPRAWA: Świetlik rozmnaża się z nasion. Lubi grunt próchniczny, żyzny.

KWITNIE i ZBIERA SIĘ całe ziele w lipcu i sierpniu przed dojrzeniem nasion. Suszyć w cieniu i przewiewnym miejscu.

SKŁADNIKI: garbnik żelazisty, zieleniący; substancja wyciągowa gorzka; kwas krzemowy; sole alkaliczne.

DZIAŁA ściągająco.

UŻYWA SIĘ jako lek z e w n ę t r z n y w postaci naparu *(Aqua Euphrasiae)* do p r z e m y w a n i a o c z u (bierze się 2 części odwaru ziela i 5 części wody). Codziennie przemywać oczy lub przykładać na nie zwilżony płatek. Jako lek w e w n ę t r z n y stosuje się w postaci herbaty lub proszku przy n i e ż y c i e ż o ł ą d k a i s k l e r o z i e. Dr Goeland zaleca nalewkę świetlikową na k a t a r. W Niemczech świetlik jest wziętym lekiem h o m e o p a t y c z n y m.

W HANDLU ZIOŁAMI suszone ziele świetlika znane jest pod nazwą *Herba Euphrasiae.*

41. FOENICULUM OFFICINALE ALL.

(s. Foeniculum vulgare Mill., Anethum Foeniculum L.).

Koper lekarski czyli włoski.

(K o p e r e k).

(*Umbelliferae* — B a l d a s z k o w e).

D. — Ziele podobne do kopru ogrodowego, dorastające do 2 m wysokości. K o r z e ń bardzo długi, marchewkowaty. Ł o d y g a siwo-zielona, prosta, u góry rozgałęziona, wewnątrz zapełniona rdzeniem. L i ś c i e podwójnie pierzaste, nitkowate. K w i a t y

zebrane w baldachy żółtawej barwy. Owoc ziarnisty, długości 6 mm, podługowaty, żółtawo-szary. Smak i zapach nasion słodkawe, przyjemnie korzenne (jak anyżu).

ROŚNIE dziko w Azji Mniejszej i Egipcie, po skałach i urwiskach, na kamienistych wzgórzach słonecznych; u nas bywa uprawiany w ogrodach.

KWITNIE od lipca do września, a nawet października.

ZBIERA SIĘ po dojrzeniu nasion. Ścina się łodygi i składa w słonecznym miejscu do podsuszenia. Nasiona wykrusza się ręką; można również młócić, lecz nasiona młócone są tańsze. Przechowywać w szczelnym zamknięciu.

SKŁADNIKI owocu: olej tłusty (12%), olejek lotny koprowy (7%), cukier (2%), sole: sodu i wapnia, wapnian szczawiowy, sól kuchenna, siarka. Olejek koprowy zawiera anethol i fenchol.

UPRAWA. Koper wymaga ciepłego i słonecznego położenia oraz gleby dostatecznie suchej, urodzajnej glinkowej, zasobnej w próchnicę i wapno. Siać najmniej w rok po nawożeniu. Z zupełnym powodzeniem można również uprawiać koper w kamienistej, piaszczystej albo wapiennej ziemi, jeżeli zostanie właściwie uzupełniona sztucznymi nawozami. Następstwo po innych roślinach nie ma specjalnego znaczenia przy uprawie kopru, udaje się bowiem dobrze tak po oziminach, jak i po kartoflach i ogrodowiznach sadzonych na nawozie; nie można jednak wracać na to samo miejsce wcześniej jak po kilku latach, podczas których grunt był corocznie nawożony. Przygotowanie gruntu polega na jednorazowym spulchnianiu po okopowych, a dwukrotnym po zbożu. Koper można uprawiać jako roślinę jarą lub dwuletnią; w naszym ostrym klimacie zaleca się uprawę pierwszą, gdyż zasiewy jesienne często wymarzają i trzeba je przykrywać na zimę. Siać można w rozsadniku i siewki przesadzać, następnie, do gruntu, albo też siać wprost w grunt. W pierwszym przypadku odległość rzędów nie powinna być mniejsza, niż 30—40 cm. Siew do gruntu powinien być bezwzględnie rzadki; nie należy zużywać więcej niż 15—20 kg nasienia na 1 ha. Przy uprawie jednoletniej siać trzeba w kwietniu, przy dwuletniej zaś w lipcu i sierpniu, na przykład po sprzątniętym zbożu i wcze-

snych kartoflach. Siany w rozsadniki i przesadzany potem do gruntu wymaga, gdy się już przyjmie, podlania gnojówką. Młode rośliny powinno się raz lub dwa razy plewić (*Biegański*).

DZIAŁANIE pobudzające, rozgrzewające, wiatropędne, moczopędne; wzmacnia działalność narządów trawienia, ułatwia oddzielanie się flegmy; pomnaża wydajność mleka.

UŻYTEK. Z nasienia robi się, oblewając je wrzątkiem (1 gr nasienia na 1 filiżankę), herbatę przeciw chorobom żołądka i kiszek, kolkom, wzdęciom, nieżytom (katarom). Często miesza się koper z działającym podobnie karolkiem i anyżem. Dr *Walser* zaleca przeciw chorobom żołądka następującą herbatę: 15 gr koperku, 7½ gr anyżu, 50 gr tataraku. Przemieszać, pokruszyć i zalać ½ litrem waru. Herbata koperkowa z miodem lub cukrem lodowatym działa skutecznie przy wzdęciach. Dr *Walser* zaleca przeciw wzdęciom i kolkom sproszkowany koper w gorącym mleku; zażywać po łyżce. Woda koperkowa (odgotować ½ łyżki proszku w wodzie) wzmacnia oczy (przemywać 3 do 4 razy dziennie), zażywa również sławy jako płyn na porost włosów.

Świeży kwiat używany jest do kwaszenia ogórków. Młode, bielone na słońcu łodygi i korzenie stanowią zdrową jarzynę, sałatę i przyprawę do potraw; słoma jest smaczną, zdrową paszą dla bydła; jako środek zwiększenia wydajności mleka słynie koper już od 2400 lat, tj. od czasów greckiego lekarza Hippokratesa.

CENA: 100 kg nasienia (*Fructus Foeniculi*): 120—150 zł.

42. FRAGARIA VESCA L.

Poziomka zwyczajna.

(Poziomka pospolita albo jadalna).

(*Rosaceae* — Różowate).

B. — Powszechnie znana roślina. Łodyga czołgająca się po ziemi (stąd nazwa). Liście trójlistkowe, owłosione i piłkowane. Kwiaty białe, płaskie; w okolicy pagórkowatej,

a więc bardziej skalistej, zdarzają się kwiaty żółtawe. Owoce niełupki, umieszczone na jagodzie. Smak skodko-kwaskowy; zapach miły, bardzo aromatyczny.

ROŚNIE dziko po widnych lasach, gajach, porębach, na wzgórzach okrytych trawą.

UPRAWIA SIĘ w ogrodach w podobny sposób jak truskawki.

KWITNIE przez maj i czerwiec.

ZBIERA SIĘ liście bez ogonków w kwietniu i maju i suszy w cieniu; owoce (jagody) gdy dojrzeją od czerwca do sierpnia (tylko jędrne, nie mokre). Suszy się jagody starannie w piecu piekarskim lub w suszarni, tak aby nie przypaliły się, nie straciły barwy i nie skawaliły.

SKŁADNIKI JAGÓD: dużo soli sodowej *(natron),* kwas krzemowy i garbnikowy, kwas jabłeczny i cytrynowy, cukier, nieco kwasu salicylowego i olejku lotnego, pigment.

DZIAŁA ściągająco, moczopędnie, oczyszcza krew; u niektórych osób wywołuje objawy zatrucia organizmu połączone z pokrzywką.

UŻYTEK LECZNICZY: Herbata z liści, posiadających własności ściągające i czyszczące krew, stosuje się przy biegunce, cierpieniach żołądka, chorobach wątroby i śledziony (kamieniach), atonii kiszek, hemoroidach, wysypce, liszajach i zaparciu stolca. Jagody działają podobnie; używa się je z mlekiem, cukrem, chlebem, winem. Ponieważ czyszczą krew, dobre są na podagrę i sklerozę. Słynny botanik *Linneusz* wyleczył się podobno z podagry kuracją poziomkową. Korzeń poziomki (20 gr) naparzony litrem gorącej wody używany jest jako środek ściągający przy biegunce u dzieci. Dr *Walser* zaleca poziomki jako dobry środek czerwiogubny, a napar z ziela na żółtaczkę. Zewnętrznie zaleca się na krosty i pryszcze na twarzy (miażdżyć poziomki i okładać nimi twarz). Młode, dziko rosnące liście, suszone (zbierane w kwietniu i maju), z dodatkiem marzanki i macierzanki, używane są na herbatę smaczniejszą od chińskiej.

CENA: 100 kg liści *(Folia Fragariae)* 50—60 zł; owoców *(Fructus Fragariae)* 500—800 zł.

43. FUMARIA OFFICINALIS L.

Dymnica lekarska.

(Fumariaceae — Dymnicowate).

J. — Drobna, bardzo soczysta roślina, podobna z daleka do unoszącego się z ziemi dymu (stąd zapewne nazwa dymnica), wyrastająca do 30 cm wysokości. Korzeń wielki, włóknisty. Łodyga czterokanciasta, prosta lub podnosząca się, rozgałęziona. Liście szypułkowe, naprzemianległe; listki drobne, głęboko wcinane. Kwiaty ułożone w rzadkie grona wierzchołkowe. Korona ciemnoróżowa, o purpurowej plamie na szczycie; jeden z płatków przedłużony w krótką ostrogę. Torebki nasienne prawie kuliste, jednoziarnowe. Smak gorzko-słonawy, zapach świeżo rozgniecionej rośliny przykry, znika po wysuszeniu.

ROŚNIE w miejscach wilgotnych, na polach uprawnych, odłogach, miedzach, bruzdach, w ogrodach i wśród zboża. Bydło nie jada dymnicy.

KWITNIE od kwietnia do sierpnia.

UPRAWA. Lubi glebę wapienną i pulchną. Sieje się w marcu lub kwietniu. Nawożenia nie wymaga.

ZBIERA SIĘ roślinę w czasie kwitnienia i suszy na świeżym powietrzu w cieniu, rozpościerając bardzo cienko i często odwracając, gdyż łatwo ulega gniciu.

SKŁADNIKI: *Fumaryna* (alkaloid gorzki), kwas fumarynowy w związku z potasem i wapnem, białko, żółty barwnik.

DZIAŁANIE wzmacniające żołądek; pobudza apetyt, orzeźwia, czyści krew.

UŻYTEK. Wewnętrznie w postaci soku, nastoju, wyciągu lub odwaru, przy zimnicy (febrze przerywanej), żółtaczce, wodnej puchlinie (w początkach), wyrzutach (liszajach), zołzach (skrofułach), szkorbucie, przedrażnieniach, histerii, zaparciu stolca i hemoroidach. Najlepiej używać soku wyciśniętego ze świeżego ziela w dawkach od 2 do 5 gramów. Od większych ilości dostaje się biegunki. Do ku-

racji wiosennych zaleca się napar z świeżej rośliny, 20 gr na 1 litr wody; pić po 3 filiżanki dziennie.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Fumariae)* 150—250 zł.

44. GALEOPSIS OCHROLEUCA LAM.

(s. Galeopsis grandiflora Rth.).

Kocipysk żółtawy albo wielokwiatowy.

(Poziewnik blady).

(Labiatae — Wargowe).

J. — Łodyga czterokątna, gładka, lekko osuszona, dorastająca do 60 cm wysokości. Liście jajowato-podłużne lub lancetowate, grubo ząbkowane, z obu stron owłosione. Kwiat o kielichu dzwonkowatym, osuszonym, lepkim. Korona znacznie dłuższa, biała lub bladożółta. Smak zrazu słonawo-gorzki, a następnie kleisty i mdławy, zapach świeżego ziela lekko aromatyczny, po wysuszeniu znika; bydło zjada tylko młode listki.

ROŚNIE w całej środkowej Europie na piaszczystych polach, między zbożem, na miedzach i odłogach.

KWITNIE i ZBIERA SIĘ w lipcu i sierpniu.

SKŁADNIKI: Gorzka żywica, guma, sole wapienne, tłuszcz (w nasieniu), sod, fosforan potasu, kwas krzemowy, niedokwas żelaza, siarka, śluz.

UPRAWA. Poziewnik rozmnaża się przez siew wprost w grunt. Lubi glebę lekką, wilgotną, wapienną, dość żyzną. Po zasianiu przegrabia się ziemię i ugniata. Gleba nie powinna być zanadto nawieziona, a mierzwę lepiej położyć przegniłą. Od lipca do sierpnia pojawiają się kwiaty; jest to pora zbioru. Wtedy plantację trzeba skosić a ziele przewiędnięte na słońcu, przenieść w cieniste miejsce i dosuszyć. Dobrze zasuszone ziele, posiada piękną zieloność liści i czystą, biało-żółtą barwę kwiatów.

DZIAŁANIE cokolwiek podniecające.

UŻYWA SIĘ jako środek wewnętrzny przy chorobach dróg oddechowych (kaszlu, chrypce) i przewodu po-

k a r m o w e g o oraz obrzmieniach ś l e d z i o n y. Jako lek w chorobach dróg oddechowych ziele to jest wprawdzie znane od dawna, lecz często zbyt reklamowane i wychwalane jako niezawodny środek przeciw każdej chorobie piersiowej(?), zwłaszcza zaś gruźlicy(!?).

CENA: 100 kg ziela *(Herba Galeopsis)* 80—110 zł.

45. GALIUM VERUM L.

Przytulia żółta.

(Rubiaceae — M a r z a n o w a t e).

B. — Roślina o cienkich, słabych ł o d y g a c h, czworokątnych, dorastających do 70 cm wysokości i czepiających się podpór. L i ś c i e wydłużone, okółkowe, o przylistkach podobnych do liści. K w i a t y żółte, drobne, bardzo liczne, o niewyraźnym kielichu, zebrane w wiechy. O w o c — rozłupka, pękająca na dwie części, każda z jednym nasieniem. S m a k gorzki, ściągający; z a p a c h mocny, miodowy.

ROŚNIE na suchych łąkach, miedzach, wygonach, pastwiskach, przy drogach.

KWITNIE od lipca do początków września. *Galium verum* różni się od innych przytulii, kwitnących biało-żółtymi kwiatami.

ZBIERA SIĘ całe ziele podczas kwitnienia i suszy w cieniu, w przewiewnym miejscu, cienko rozpościerając.

SKŁADNIKI: Żółty barwnik, kwas garbnikowy, sól kuchenna, kwas krzemowy, sole: sodowe, potasowe, wapienne.

DZIAŁANIE moczopędne; pobudza przemianę materii.

UŻYWA się herbatę z przytulii przy p a d a c z c e i w o d n e j p u c h l i n i e. Sok rośliny z gorącą wodą stosuje się jako środek m o c z o p ę d n y przy wodnej puchlinie, chorobach n e r e k, w y r z u t a c h s k ó r n y c h i zewnętrznie do p r z e m y w a n i a r a n. Przy k r w a w i e n i u z n o s a zaleca się wciągać odwar nosem lub zażywać proszek z suszonej przytulii.

Sok przytulii ścina mleko; stanowi składnik angielskiego sera *chester.*

46. GENTIANA LUTEA L.

Goryczka żółta.

(G e n c j a n a).

(*Gentianeae* — G o r y c z k o w a t e).

B. — Roślina wysokogórska. K o r z e ń długości od 60 do 90 cm, gruby, walcowaty, mięsisty, zewnątrz brunatny, wewnątrz żółty. Ł o d y g i dość grube, soczyste, wewnątrz puste, dorastające do wysokości 1 m, wyrastają po kilka z jednego kłącza. L i ś c i e duże, całobrzegie, naprzemianległe. K w i a t y liczne, zebrane piętrami, żółte. N a s i o n a spłaszczone, brunatne. S m a k (zwłaszcza korzenia) mocno gorzki, korzenny; z a p a c h silny, charakterystyczny, słodkawy, po zasuszeniu przyjemnie aromatyczny.

ROŚNIE dziko na górzystym gruncie, w środkowo-zachodniej Europie, zwłaszcza w Alpach i Pirenejach, najobficiej w pobliżu wieczystych śniegów, wśród lodowców. U nas rośnie na Pokuciu.

UPRAWA. Goryczka wymaga ziemi lekkiej, głębokiej i dostatecznie żyznej, ale nie przesyconej nawozami. Udaje się bardzo dobrze na glebie piaszczysto-gliniastej, pomieszanej z próchnicą i wapiennym gruzem.

Inne rodzaje gruntu jak piaszczysto-próchnicowy i wapienny mogą być użyte pod uprawę goryczki przy odpowiednim dopełnieniu przez nawozy sztuczne. Natomiast żwirowate i kamieniste grunty nie nadają się dla goryczki, gdyż korzenie rozwijają się zbyt słabo, a przy kopaniu zostaje ich dużo w ziemi. Klimat nieco wilgotny i otwarte położenie sprzyjają rozrostowi goryczki. Co do nawozu, to zwierzęcego lepiej nie używać, można natomiast polecić kompost, śmieci uliczne i wreszcie stawiarkę. Glebę należy spulchnić tylko raz, lecz za to głęboko, przez skopanie lub podwójne zoranie. Nasiona goryczki są bardzo drobne i dosyć trudno wschodzą. Przed zasiewem należy je wstawić na dwa tygodnie do wilgotnej, *zimnej* piwnicy, aby przemarzły; inaczej nie wykiełkują. Siać powinno się w wilgotnym i zacienionym miejscu, lub w zimnym inspekcie, przykrywając cieniutko lub też wcale nie przykrywając ziemią.

43



44



45



46



47



48



49



TABLICA VII: 43. Fumaria officinalis L. — 44. Galeopsis ochroleuca Lam.
45. Galium verum L. — 46. Gentiana lutea L. — 47. Glechoma hederacea L.
48. Glycyrrhiza glabra L. — 49. Helychrysum arenarium Dc.

Przysypywać nasionka można tylko próchnicą, co najlepiej wykonywa się przez przetak; zagonek należy ugnieść deseczką przed i po zasianiu. Wyścielanie zagonka mchem, zamiast przykrywania ziemią, wymaga nieustannej uwagi, gdyż przy usuwaniu mchu po wzejściu roślinek, łatwo się je wyrywa. Zagonki przeznaczone pod zasiew powinny mieć lekką i obfitującą w próchnicę ziemię, a w braku odpowiedniej, trzeba ją przygotować przez zmieszanie liściowej, wrzosowej lub jakiejkolwiek innej próchnicy z piaskiem i wapnem.

Jeżeli zasiew utrzymywany był wilgotno, nasiona zaczynają kiełkować, a gdy tylko rozsada podrośnie na 3 cm, wyjmuje się ją ostrożnie i przesadza do gruntu w oddaleniu 30—50 cm w kwadrat. Odtąd trzeba tylko corocznie na wiosnę przegracować, a w twardym gruncie przemotykować i opleć w czasie lata.

Nie należy kopać goryczki wcześniej, nim kłącze jej nie dojdą grubości wielkiego palca u ręki. Drobniejsze korzenie suszy się w całości, grube zaś po rozkrajaniu wzdłuż. Kopie się w jesieni i suszy w temperaturze 40° po uprzednim starannym umyciu. Przechowywać w suchym miejscu i w szczelnym zamknięciu.

Pod ogólną nazwą goryczki używane są nie tylko kłącze goryczki żółtej, lecz również kilku innych gatunków, głównie goryczka czerwona *(Biegański)*.

KWITNIE u nas od lipca do września (w górach południa na różnych wysokościach cały rok).

ZBIERA SIĘ na jesieni lub wczesną wiosną; wykopuje się kłącze grubości co najmniej wielkiego palca (jak podaliśmy wyżej).

SKŁADNIKI: Tłusty olej (do 6%), gorzknik *(gencjanit)*, śluz, żywiczny glukozyd *(gencjopikryna)*; kwas gentyzynowy, cukru bezpostaciowego do 15% (oprócz krystalicznego), pektyna, szczawian wapniowy.

DZIAŁANIE przeciwgnilne; wzmacnia żołądek, pobudza trawienie, wygania robaki.

UŻYTEK z korzenia bardzo dawny w lecznictwie i weterynarii. Odwar korzenia (10 do 15 gr na litr wody) używa się

wewnętrznie przy osłabieniu żołądka, braku apetytu, zaparciach stolca, podagrze, gośćcu, zimnicy, blednicy, zołzach; zewnętrznie do okładów na gnilno-ropne, stare rany.

Silniejsze działanie niż herbata, wywiera nastój goryczkowy, który sporządza się zalewając drobno pokrajane korzenie mocnym winem. Zaleca się ostrożność w używaniu, gdyż wielkie dawki powodują ból głowy. Pić z rana (na czczo) i przed obiadem po małym kieliszku.

Odwar goryczki łatwo ulega fermentacji, można go więc używać do sporządzania nalewki na spirytusie.

Dr Walser zaleca na złe trawienie, zgagę, wzdęcia, nieregularne wypróżnienie, następujące skuteczne krople żołądkowe: po 15 gr pokruszonych korzeni goryczki, skórek pomarańczowych i tataraku i 10 gr anyżu zalać winem, przecedzić i brać po 3 łyżeczki nastoju co rano na czczo. Można też dodać nieco bobrku trójlistnego (nr 7) i kwiatu wrotyczowego (nr 10).

Korzenie goryczki żółtej są lekiem bardzo starym, bo sięgającym początków sztuki lekarskiej. Zapotrzebowanie na nie jest znaczne. Uprawa jest zyskowna, gdyż okazy dziko rosnące są z każdym dniem rzadsze i nie wystarczają na pokrycie zapotrzebowania.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Gentianae)* 250—300 zł.

47. GLECHOMA HEDERACEA L.

Bluszczyk ziemny.

(Kurdybanek pospolity).

(Labiatae — Wargowe)

B. — Korzeń włóknisty. Łodygi niskie, liczne, czterokątne, ścielące się. Liście na szypułkach, dolne nerkowate wyższe prawie sercowate, gładkie lub karbowane. Kwiaty fioletowo-błękitne, czasem czerwone lub białe, trzy razy dłuższe od kie-

licha, zebrane w międzylistnych okrążkach 2—6-kwiatowych. Smak cierpko-gorzkawy; zapach słaby.

ROŚNIE masowo w miejscach ocienionych i wilgotnych, w lasach, zaroślach, przy ścieżkach, pod płotami, na mokrych łąkach, wilgotnych trawnikach, w ogrodach warzywnych i sadach, ścieląc się po ziemi lub wspinając, gdy jest się na czym wesprzeć.

KWITNIE przez kwiecień i maj do czerwca.

ZBIERA SIĘ całe ziele w czasie kwitnienia i suszy w cieniu.

SKŁADNIKI: olejek lotny, gorzknik wyciągowy, kwas garbnikowy, żywica.

DZIAŁA wykrztuśnie, moczopędnie, czyści krew.

UŻYWA SIĘ całe ziele, zwłaszcza zaś liście. Jako środek zewnętrzny stosuje się na okłady do ciężkich ran, na wrzody i liszaje. Na ból głowy pomaga wciąganie soku nosem. Jako środek wewnętrzny używa się w postaci herbaty (15 gr na litr wody) lub soku przy chorobach nerek, pęcherza i wątroby, zimnicy (febrze), zaflegmieniu płuc, nieżytach żołądka i kiszek. Herbata i sok nadają się do kuracji wiosennych. Młode ziele, zwłaszcza zaś delikatne listki, używane są do zup.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Glechomae)* 60—70 zł.

48. GLYCYRRHIZA GLABRA L.

Lukrecja gładka.

(Papilionaceae — Motylkowate).

B. — Roślina dorastająca do 2 m wysokości. Korzeń główny, długi, sięgający głęboko, zwykle grubości palca, zewnątrz szaro-brunatny, wewnątrz żółty, o licznych rozłogach. Łodygi okrągłe, ciemnozielone, wychodzące z ziemi pojedynczo lub gromadnie; często u nasady drewnieją. Liście liczne nieparzysto-pierzaste, złożone z kilkunastu listków, podobne do

akacji. K w i a t y jasnofioletowe, zebrane w długie grona, wyrastające z kątów liści. O w o c strączkowy, gładki, zawiera 3 do 8 nasion. Z a p a c h korzeni słaby, nieprzyjemny; s m a k słodki, drapiący, ckliwy.

ROŚNIE dziko w południowej Europie.

UPRAWA: Wymaga położenia ciepłego, słonecznego i nie mokrego; wytrzymuje długotrwałą suszę. Lubi rolę głęboką, przepuszczalną, pulchną, wapienną, wolną od wody zaskórnej. Rozmnaża się bardzo łatwo z korzeni i nasion. Rośliny przesadza się ze szkółki na stałe miejsce w maju. Dokładny opis uprawy lukrecji podają J. Motyka i T. Panycz „Rośliny lecznicze i przemysłowe w Polsce", str. 185.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ rozłogi i korzenie od trzeciego roku jesienią lub na wiosnę; po oczyszczeniu z ziemi i korzonków suszyć w przewiewnym miejscu.

SKŁADNIKI: cukier lukrecjowy, żywica, *asparagina, skrobia, mannit* i glukozyd *glicyrrhizyna.*

DZIAŁA rozmiękczająco, rozwalniająco, drażniąco, wykrztuśnie i moczopędnie.

UŻYWA SIĘ, jako środek wewnętrzny, w postaci odwaru (10 do 15 gr na litr wody) lub soku przy k a s z l u, z a f l e g m i e n i u p ł u c i w ogóle przy cierpieniach n a r z ą d u o d d e c h o w e g o. N i e m o w l ę t o m, cierpiącym na o b s t r u k c j ę kładzie się na brzuszek okłady z odwaru lukrecji.

Lukrecję gotowaną z kwiatem lipowym używa się do płukania przy b ó l u z ę b ó w.

W p r z e m y ś l e stosuje się lukrecję do wyrobu ciemnych piw angielskich i farbowania tkanin.

Zapotrzebowanie na korzenie lukrecji jest bardzo duże; dostarczają go liczne plantacje w Hiszpanii, Francji, Italii i w Niemczech. W Polsce uprawa lukrecji ma dużą przyszłość.

CENA: 100 kg korzeni *(Radix Liquiritiae)* 200—400 zł.

49. HELYCHRYSUM ARENARIUM DC.

(s. Gnaphalium arenarium L., Stoechados citricum).

Kocanka piaskowa.

(Nieśmiertelnik piaskowy).

(Compositae — Złożone).

B. — Łodyga pojedyncza, dorastająca do wysokości 30 cm, owłosiona. Liście gęsto owłosione, siedzące wydłużono-lancetowate; korzeniowe odwrotnie jajowate. Kwiatostany cytrynowo-żółte lub pomarańczowe (najlepsze) zebrane w zbite, gęste baldaszkogrony. Nierzadko też bywają kwiaty rdzawo-żółte, skupione lub rozpierzchłe.

Zapach bardzo słaby, lecz przyjemnie miodowy.

ROŚNIE wszędzie po piaszczystych, nieurodzajnych miejscach, w słonecznych suchych zaroślach, nad brzegami lasów iglastych, po miedzach, pagórkach.

UPRAWA (z rozłogów lub nasion): na gruncie niezbyt twardym, nie zadarnionym; najlepiej na płonnym piasku, z dodaniem miałkiej gliny lub śmieci. Lubi glebę wapienną. Opieki żadnej nie potrzebuje.

KWITNIE od lipca do jesieni.

ZBIERAĆ zaraz po rozwinięciu kwiatów, starając się, aby było jak najmniej szypułek kwiatowych. Zrywa się pojedyncze koszyczki kwiatowe, przy czym należy unikać czerwieniejących. Suszyć w cieniu. Po wysuszeniu powinny jeszcze jakiś czas leżeć na świeżym powietrzu, gdyż ugniecione i zamknięte bardzo łatwo tęchną *(Motyka i Panycz).*

UŻYTEK. Herbaty z ziela używa się przy żółtaczce, chorobach wątroby, do wypędzania robaków i na choroby skórne. Jeżeli chodzi o robaki, zaleca się sporządzenie odwaru z kwiecia kocanki w winie. Mocny odwar stosuje się do irygacji pochwowych przy białych upławach. Kwiaty ułożone między odzież chronią ją od moli.

CENA: 100 kg kwiatów *(Flores Stoechados citrini)* 60—100 zł.

50. GRATIOLA OFFICINALIS L.

Konitrut lekarski.

(*Scrophulariaceae* — T r ę d o w n i k o w a t e).

B. ┼ — Roślina dochodząca do 35 cm wysokości. W większej ilości szkodzi bydłu, zwłaszcza koniom, stąd zapewne nazwa (konitrut lub końskitrut). K ł ą c z e płożące się, kolankowate, silnie rozgałęzione. Ł o d y g i liczne, pojedyncze lub rozgałęzione, dęte, grubości pióra. L i ś c i e naprzeciwległe, siedzące, lancetowate, w górnej części ostro piłkowane, w dolnej całobrzegie. K w i a t y pojedyncze, na szypułkach, w kątach liści. K o r o n a biała, u podstawy żółtawa, czteropłatkowa. K i e l i c h pięciowrębny. T o r e b k a n a s i e n n a stożkowata, otulona kielichem. Ziarnka drobne, brunatne. S m a k przykro gorzki, piekący; z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE gromadnie na wilgotnych łąkach, nad brzegami jezior, rzek, strumieni, w rowach i zaroślach.

KWITNIE i ZBIERA SIĘ ziele od czerwca do początków sierpnia. Korzenie zbiera się w jesieni. Suszy się w cieniu, w przewiewnym miejscu.

UPRAWA: Lubi glebę wilgotną. Sieje się w rządki, w jesieni, dość płytko.

SKŁADNIKI: gorzknik wyciągowy, żywica, sole.

DZIAŁA silnie rozwalniająco, pobudzająco, czerwiogubnie.

UŻYTEK z całego ziela. Jako środek zewnętrzny zaleca się na okłady na w r z o d y. Wewnętrznie stosuje się w postaci odwaru przy z a t w a r d z e n i u, m e l a n c h o l i i, h e m o r o i d a c h, r o b a k a c h.

Dr Walser zaleca konitrut przy z a p a r c i u i h e m o r o i d a c h w postaci o d w a r u (mniej więcej 5 gr łodyg i liści na 1 litr wody); bierze się trzy razy dziennie po 2 łyżki stołowe. Można również zażywać n a s t ó j (3 razy dziennie po 5 kropli), sporządzony w sposób następujący: zmieszać sok świeżo wyciśnięty z rośliny ze spirytusem i odstawić mieszaninę na dwa tygodnie; co pewien czas potrząsać. Konitrut na-

leży używać ostrożnie, gdyż przy zaparciu większe dawki działają zbyt silnie i nagle.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Gratiolae)* 180—250 zł.

51. HIERACIUM PILOSELLA L.

Jastrzębiec kosmaczek.

(Compositae — Złożone).

B. — Roślina o łopatkowych, wystrzępionych liściach. Kwiatogłówki cytrynowo-żółte, z czerwonawą smużką u nasady, języczkowe; otwarte z rana, zamykają się pod wieczór. Niejednokrotnie bywa mieszany z nawłocią (nr 107). Smak gorzki, ściągający.

ROŚNIE na suchych, piaszczystych, nieurodzajnych polach, trawnikach, po miedzach, wzgórkach, przy drogach, lasach i zaroślach.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZAWIERA dużo kwasu garbnikowego.

DZIAŁA lekko ściągająco, chłodząco; wzmacnia mięśnie.

UŻYTEK z naparu ziela wewnętrznie w cierpieniach gardła, krwotokach płucnych, krwawieniach macicznych, cierpieniach wątroby, biegunce, nieżytach kiszek; zewnętrznie do płukania przy obolałych dziąsłach, owrzodzeniach zębów i bólu gardła oraz do okładów na rany.

Na korzeniach gnieżdżą się samiczki owada zwanego *czerwcem polskim*, który używany jest w przemyśle do wyrobu szkarłatnego barwnika, znacznie tańszego od koszenili.

52. HYPERICUM PERFORATUM L.

(s. Hypericum vulgare Lam.).

Dziurawiec pospolity.

(Świętojańskie ziele).

(Hyperineae — Dziurawcowate).

B. — Pospolita roślina o rozgałęzionym, czerwono-brunatnym korzeniu. Łodyga naga, prosta, górą rozgałęziona,

dorastająca do wysokości 70 cm. Łodygi są zaopatrzone dwiema naprzeciwległymi listewkami, sięgającymi od listka do listka i dlatego też wyglądają jakby były obosieczne. L i ś c i e bezszypułkowe, całobrzegie, tępo zaostrzone, podłużnie-jajowate, pokryte przeświecającymi kropkami; kropki te to gruczołki z olejkiem lotnym; stąd nazwa: *perforatum* — przedziurawiony, dziurawiec. K w i a t o kielichu, składającym się z pięciu ostro lancetowatych, całobrzegich działek. K o r o n a pięciopłatkowa, żółta; gdy się ją rozetrze, wypuszcza krwistoczerwony sok. T o r e b k a n a s i e n n a trzykomorowa z licznymi ziarnkami. S m a k gorzkawo-cierpki, żywiczny; z a p a c h lekko aromatyczny.

ROŚNIE po stokach gór, wzgórzach, pastwiskach, w rzadkich lasach, przy drogach, na miedzach i łąkach.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

UPRAWA: Dziurawiec zadawala się każdą glebą. Sieje się wprost w grunt co 15 cm. Po zasianiu przejść walcem. Po wzejściu roślin do czasu póki nie podrosną, trzeba je plewić.

SKŁADNIKI: olejek lotny, *hiperycyna* (czerwień), żywica czerwona, gorzknik wyciągowy, garbnik, śluz, guma, białko.

ZBIERA SIĘ młode pędy na początku kwitnienia (ścinając $1/3$ łodygi z kwiatami). Zbiór powinien odbywać się w suchą pogodę. Tak samo zbiera się kwiaty. Suszy się cienko rozpościerając i często poruszając, w cieniu.

DZIAŁA ściągająco, moczopędnie, lekko rozwalniająco; pobudza nerwy.

UŻYTEK wewnętrzny w postaci odwaru z liści i kwiatów lub samych tylko kwiatów (30 gr na litr wody) przy chorobach w ą t r o b y, b ó l a c h g ł o w y, ż ó ł t a c z c e, z i m n i c y, n e r w i c y, r o z d ę c i u i n i e ż y c i e ż o ł ą d k a, k a t a r z e k i s z e k, chorobach d r ó g o d d e c h o w y c h, k u r c z a c h m a c i c y, b i a ł y c h u p ł a w a c h, b o l e s n y m m i e s i ą c z k o w a n i u i m o c z e n i u s i ę n o c n y m. Zażywać na noc filiżankę odwaru.

Zaleca się mieszać dziurawiec pół na pół z krwawnikiem (nr 1).

Dr *Lypa* zaleca przy źle gojących się wrzodach okłady z oliwy z lekko w niej zagotowanym świeżym kwiatem dziurawca (1 cz. dziurawca na 3 cz. oliwy).

CENA: 100 kg ziela *(Herba Hyperici)* 35—40 zł.

53. HYSSOPUS OFFICINALIS L.

Hyzop lekarski.

(Józefek, Izop).

(Labiatae — Wargowe).

B. — Niewielki półkrzew. Korzeń włóknisty. Łodyga dorastająca do 60 cm wysokości, rozgałęziona, w górnej części czworokątna i omszona, w dolnej zdrewniała. Liście prawie siedzące, całkowicie lancetowate, przytępione, porosłe drobniutkimi włoskami. Kwiaty ciemnobłękitne, rzadziej różowe, czasem białe, zebrane na wierzchołku w gęste nibykłosy. Smak gorzkawo-cierpki; zapach bardzo aromatyczny, kamforowy.

ROŚNIE w górzystych okolicach, na skałach, gruzach i starych murach w Europie południowej i Azji.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA się kwiaty i liście bez szypułek w lipcu i sierpniu. Suszy się w cieniu, rozpościerając cienko, w przewiewie. Przechowywać w zamkniętych naczyniach.

UPRAWA. Sieje się wprost w grunt w rządki co 30—35 cm, albo też do szkółki na wiosnę lub w jesieni; lubi położenie słoneczne, otwarte, grunt kamienisty, nie mokry, wapienny.

SKŁADNIKI: Dużo olejku lotnego, olej tłusty, gorzknik, *hyssopina* i żelazisto-zieleniący garbnik.

DZIAŁA ściągająco, wzmacniająco, orzeźwiająco; uspokaja kurcze.

UŻYTEK z liści i z czubków kwiecia w naparze (8 do 15 gr na litr wody). Jako środek zewnętrzny stosuje się do przemywania i okładów na oczy lub do płukania gardła. Wewnętrznie w postaci naparu używa się przy chorobach

żołądkowych, kurczach, reumatyzmie (gośćcu), dychawicy, przewlekłym nieżycie (katarze) dróg oddechowych. Napar hyzopu doprawia się miodem. Ziele hyzopu stanowi jeden ze składników kąpieli aromatycznych (z macierzanką i rumiankiem).

CENA: 100 kg ziela *(Herba Hyssopi)* 120—150 zł.

54. INULA HELENIUM L.

Oman wielki czyli prawy.

(Compositae — Złożone).

B. — Roślina o grubym, rozgałęzionym, mięsistym, jasnobrunatnym, wewnątrz białawym kłączu. Łodyga prosta, walcowata, bruzdkowana, słabo rozgałęziona, gęsto owłosiona, dorastająca do 2 m wysokości. Liście odziomkowe ogromne, szypułkowe, wydłużone albo eliptyczne; łodygowe — odstające, mniejsze jajowato-spiczaste; wszystkie nierówno ząbkowane, lekko pomarszczone, pod spodem omszone. Kwiatogłówki na końcu łodygi i gałązek, wielkie, żółte, o brzeżnych kwiatach języczkowych, środkowych rurkowych. Okrywa ze spiczastych omszonych łusek. Nasiona podłużne, brunatne, z gęstym puchem. Smak drapiąco-gorzki, zapach silnie korzenny.

ROŚNIE obficie w górzystych miejscowościach środkowej Azji i Europy; u nas zdarza się dość rzadko w wilgotnych i cienistych zaroślach, na brzegach rzek i rowów.

UPRAWA: Lubi głęboką, wilgotną, piaszczystą glebę, najlepiej udaje się na madach nadrzecznych. Rozmnaża się z nasion w jesieni, a na wiosnę następnego roku przesadza w odstępie 35—45 cm *(Motyka i Panycz)*.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ kłącze wiosną lub jesienią, najlepiej dwuletnich albo trzyletnich roślin. Kłącze należy wymyć, oczyścić z korzonków, pokrajać podłużnie i suszyć w umiarkowanej temperaturze.

SKŁADNIKI: 30 do 40% *inuliny* (glikozyd), *helenina* (kamfora alantowa), żywica, *alantol* i wolny kwas octowy.

DZIAŁANIE: wykrztuśne, moczopędne, podniecające, odkażające; wzmacnia żołądek, pobudza miesiączkowanie.

UŻYTEK z korzenia w naparze lub odwarze (15 do 30 gr na litr wody). Jako środek wewnętrzny stosuje się w małych dawkach przy osłabieniu czynności narządów trawienia, kolkach, zaflegmieniu płuc (jako wykrztuśnik), zatrzymaniu odpływów miesięcznych. Jako środek zewnętrzny używa się przeciw pryszczom, pokrzywce, parchom, świerzbowi.

Zbyt duże dawki wywołują wymioty. Celem łatwiejszego rozmiękczenia flegmy w chorobach dróg oddechowych zaleca się potłuczony korzeń omanu z miodem.

Biegański zaleca stosowanie poszczególnych składników korzenia w następujących chorobach: *inuliny* przy cukrzycy, *heleniny* przy przeziębieniach, jako środek wykrztuśny, a nadto w ogóle jako środek dezynfekujący, *alantol* przy porażeniach dróg oddechowych jako antisepticum.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Helenii)* 150—200 zł.

55. JUGLANS REGIA L.

Orzech włoski.

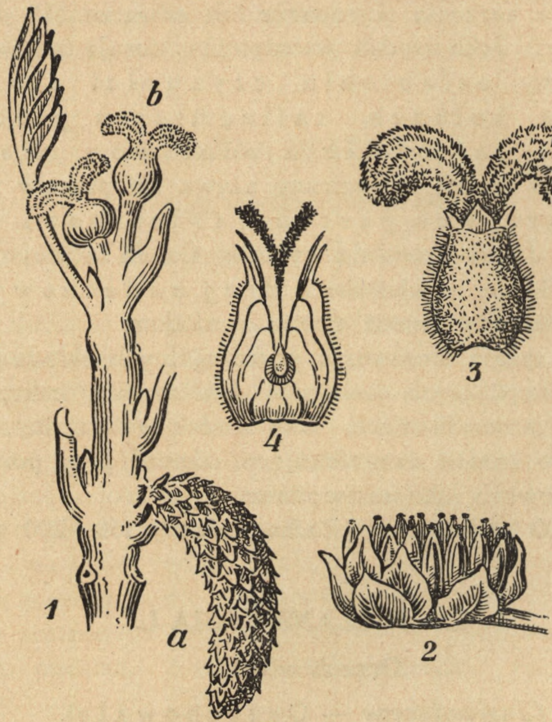
(Juglandaceae — Orzechowate).

O. — Drzewo, powszechnie znane, pochodzące z Persji, uprawiane w ogrodach i przy drogach o rozłożystych gałęziach i popielatej korze. Liście pierzasto złożone, składające się z kilku listków. Kwiaty męskie, zebrane w kotki, żeńskie — zielone, bez okwiatu. Owoce, otoczone mięsistą, zieloną powłoką. Smak liści i zielonych łupin owocu bardzo gorzki, zapach aromatyczny.

KWITNIE w maju.

UPRAWA: Lubi miejsca zaciszne, ciepłe, na żyznej, niezbyt wilgotnej ziemi. Rozmnaża się przez sadzenie orzechów jesienią lub na wiosnę.

ZBIERA SIĘ młode liście w czerwcu, a naowocnie w końcu lipca. Liście suszy się rozkładając cienką warstwą i często poruszając. Łupiny z niedojrzałych owoców (naowocnię) suszyć szybko w miejscu suchym i bardzo przewiewnym.



Rys. 2.
Kwiaty orzecha włoskiego.

SKŁADNIKI: Kwas garbnikowy, gorycz orzechowa, kwas cytrynowy i jabłeczny, skrobia, cukier.

DZIAŁA ściągająco, wzmacnia i czyści krew, wypędza robaki.

UŻYTEK lekarski z liści i zielonej łupiny owoców. Zewnętrznie stosuje się odwar liści (10 gr na litr wody) do kąpieli dla zołzowatych (skrofulicznych) dzieci, do okładów na zołzowate i syfilityczne wrzody, jako też na zapalenie oczu. Odwar z łupin zaleca się do barwienia włosów. Niezupełnie dojrzałe jeszcze naowocnie (zielone łu-

pinki) należy posiekać dosyć drobno, wsypać do słoika o szerokim otworze, zalać żytniówką lub spirytusem na pół z wodą i wystawić na działanie promieni słonecznych. Po kilku dniach wyciąg zlewa się do butelek. W razie gdyby płyn był jeszcze rzadki, można go ogrzać lub wystawić na słońce, aby parując zgęstniał. Otrzymany w ten sposób wyciąg miesza się z równą częścią gliceryny, po czym można go używać do barwienia włosów na blond lub ciemno-blond. Łuski orzechów można zalać zamiast wody gliceryną lub olejkiem migdałowym.

Jako środek wewnętrzny stosuje się orzech w postaci naparu z liści (pije się z cukrem) przy chorobach skórnych, kile (syfilisie), nieżycie żołądka i kiszek jako też na robaki. Można też naparzać liście suszone. Wyciąg z liści podawany w małej ilości zmniejsza zawartość cukru w krwi.

Zielone owoce, zalane wódką lub mocną żytniówką, stanowią znakomity środek przeciw boleściom i kurczom żołądka. Nalewkę tę przyrządza się w sposób następujący: Świeże orzechy, pokrajane każdy na cztery kawałki, nastawić na tydzień w wódce, do której dodać cynamonu i kilka goździków. Jeżeli chcemy mieć likier orzechowy, dodajemy jeszcze rozpuszczonego cukru i pozostawiamy ciecz przez dalsze cztery tygodnie na słońcu; po tym okresie likier cedzi się i rozlewa do butelek. Bierze się około 30 orzechów na litr wódki; do tego z pół litra syropu.

Napar z liści używa się do picia na oczyszczenie krwi dla dzieci skrofulicznych i rachitycznych.

Gotowane w cukrze zielone orzechy stanowią znakomity środek wzmacniający żołądek i leczący nieżyty żołądka i kiszek. Należy w tym celu zbierać owoce pod koniec lipca, gdy można jeszcze przekłuwać łupiny.

Świeże liście orzecha włoskiego używane są do nacierania bydła i koni, jako środek chroniący zwierzęta przed ukąszeniami much i trzmieli. W gospodarstwie domowym jest tanim środkiem ochronnym przed robactwem.

Z łupin wyrabia się doskonałą ciemno-brunatną farbę, używaną w stolarstwie, tkactwie i kosmetyce.

CENA: 100 kg liści *(Folia Juglandis)* 80—90 zł.

56. JUNIPERUS COMMUNIS L.

Jałowiec pospolity.

(*Pinaceae* — S o s n o w a t e).

K. — lub O. — Krzew rosnący powoli; zwykle nie przerasta wysokości człowieka, niekiedy jednak na starość wyrasta w drzewo, podobne z daleka do świerka. K o r a łuszcząca się, czerwonawo-brunatna. G a ł ą z k i wzniesione, odstające, trójkanciaste, nie tracące zieleni. L i ś c i e iglaste, mocno kłujące na końcach niebieskawo-zielone. K w i a t y rozdzielno-płciowe: męskie — drobne, żółte szyszeczki, pokryte pyłkiem, obficie sypiącym się za potrząśnieniem, żeńskie — mniejsze, zielonawe, o szyszeczkach okrąglejszych. O w o c (dojrzewający w drugim roku) jagoda, mięsista, ciemnogranatowa, o trzech nasionach. S m a k słodkawy; z a p a c h balsamiczny.

ROŚNIE dziko w lasach, na stokach gór, pastwiskach i pustkowiach; sadzi się w ogrodach.

KWITNIE w kwietniu i maju.

ZBIERA SIĘ jagody, gdy dojrzeją, tj. dopiero w drugim roku najlepiej już po przymrozkach, zbijając lekkim kijem na podścielone płachty. Suszy się na strychu. Gdy wyschną przebiera się z zanieczyszczeń i niedojrzałych jagód.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, dużo cukru, żywica, wosk, guma, octan potasowy, jabłeczno-kwaśny wapń.

DZIAŁANIE: Pobudza apetyt, działa moczopędnie, podnieca z lekka układ nerwowy i skórę, czyści krew (jagody łącznie z młodymi wypustkami krzewu).

UŻYTEK w e w n ę t r z n y, z jagód, niekiedy z drewna. Ks *Kneipp* zaleca żucie jagód jako środek na z ł e t r a w i e n i e (pierwszego dnia 4, do dwunastego dnia co dzień po jednej więcej, potem od 13 dnia co dzień po jednej mniej). W małych dozach działa dodatnio przy chorobie w ą t r o b y. W początkach w o d n e j p u c h l i n y i dla o c z y s z c z e n i a k r w i zaleca się herbatę z jagód i młodych gałązek (w bardzo małych dozach).

Jako środek zewnętrzny stosuje się jagody do okadzania mieszkań.

Nastój na winie, wódce lub spirytusie stosuje się przy chorobach żołądka i wzdęciach.

CENA: 100 kg jagód *(Fructus Juniperi)* 20—30 zł.

57. LAMIUM ALBUM L.

Jasnota biała.

(Pokrzywa głucha).

(Lubiatae — Wargowe).

B. — Roślina dorastająca do 50 cm wysokości o cienkich kłączach i podziemnych rozłogach. Łodyga czterokątna, rozgałęziona, porośnięta białymi szorstkimi włoskami. Liście długoszypułkowe, ciemne, kończasto-jajowate, niekiedy sercowato wcięte, piłkowane, pomarszczone, kosmate. Kwiaty, skupione po kilka w kątach liści, wielkie, dwuwargowe, zwykle śnieżno-białe, rzadko żółtawe, lekko owłosione. Korona rurkowata, wygięta, o sklepionej i mocno owłosionej górnej wardze. Gardziel wydęta, lejkowato rozszerzona. Kielich ostro ząbkowany, otwarty przy dojrzewaniu owoców. Rozłupki na szczycie płasko ścięte. Smak słodkawy, zapach miodowy.

ROŚNIE w miejscach o urodzajnej glebie, w ogrodach, u stóp murów, w krzakach, po brzegach dróg i lasów, na spadzistościach, przy płotach, po urwiskach.

UPRAWA: Lubi pulchną, próchniczną glebę. Rozmnaża się ze świeżych nasion. Wymaga nawożenia obornikiem.

KWITNIE od kwietnia do jesieni z przerwą na miesiące letnie.

ZBIERA SIĘ od maja same białe korony i natychmiast rozpościera się cienką warstwą w słońcu. Gdy wyschnie i dobrze się nagrzeje ugnieść mocno w jakimś naczyniu szczelnie się zamykającym i przechowywać w suchym miejscu.

SKŁADNIKI: olejek lotny, gorzknik wyciągowy, dużo soli alkalicznych, śluz, *asparagina*.

DZIAŁANIE czyszczące krew, moczopędne, tamujące krew.

UŻYTEK przeważnie z kwiecia. Jako środek zewnętrzny stosuje się do okładów przy bólu uszu, a jako środek wewnętrzny (w postaci herbaty z kwiatów) zaleca się przy nieżycie oskrzeli (bronchicie), białych upławach, niedokrwistości, krwotokach wewnętrznych, biegunce, cierpieniach śledziony i skrofułach.

Młode pędy używane są na jarzynę.

CENA: 100 kg kwiatów *(Flores Lamii albi)* 650—800 zł.

58. LAPPA OFFICINALIS ALLIONE.

Łopian lekarski.

(Łopuch, Kostropacz).

(Compositae — Złożone).

D. — lub B. — Roślina wielkokwiatowa, w rodzaju ostu, podobna do drapacza (nr 34), od którego wszakże różni się tym, że listki okrywy kwiatów kończą się tęgim, haczykowatym kolcem, łatwo czepiającym się odzieży. Łodyga gruba, prosta, w górze rozgałęziona. Liście bardzo duże, jajowate. Kwiaty fiołkowe o kielichu owłosionym. Korzeń wrzecionowato-drążkowy zewnątrz brunatny, wewnątrz białawy. Owoce zielonawe lub brunatne. Smak gorzki, śluzowaty, zapach osobliwy, na świeżo mocny, potem słabnie.

ROŚNIE na łąkach, gruzach, w zaroślach, pod płotami, przy drogach.

UPRAWA. Lubi każdą glebę. Ziemię głęboko zaorać, zabronować, siać rzutem w jesieni.

KWITNIE w lipcu, sierpniu. Zbiera się w jesieni. Nasiona zbierać z koszyczkami; młócić jak zboże. Korzenie wypłukać i suszyć.

SKŁADNIKI: Inuliny (substancji mączkowatej) ok. 40%, garbnik, cukier, eteryczny olejek.



TABLICA VIII: 50. Gratiola officinalis L. — 51. Hieracium pilosella L. 52. Hypericum perforatum L. — 53. Hyssopus officinalis L. — 54. Inula helenium L. — 55. Juglans regia L. — 56. Juniperus communis L.

DZIAŁA oczyszczająco na krew, rozwalniająco, napotnie i moczopędnie.

UŻYTEK zwłaszcza z korzenia, który trzeba przechowywać w suchym miejscu, gdyż łatwo pleśnieje; niszczą go również mole. Zewnętrznie sok korzenia ze świeżej rośliny pobudza porost włosów; używa się naparu do zmywań przeciw liszajom, wyrzutom, łuszczycy. Wewnętrznie używa się naparu do czyszczenia krwi w podagrze, przy wyrzutach skórnych, syfilisie, skrofułach, furunkulozie.

Świeżych liści używa się do okładów na oparzelizny i jątrzące się owrzodzenia. Do wspomnianych celów można używać zamiast soku także maści, którą sporządza się w następujący sposób: Kilka korzonków łopianu drobno pokrajanych gotuje się w ½ l wody dopóty, aż połowa płynu wyparuje; następnie dodaje się 10 dkg lanoliny, wazeliny lub tłuszczu i pozostawia mieszaninę dobrze zakrytą na dobę, po czym dodaje się jeszcze 60 gr topionego łoju wołowego, mieszając wszystko dobrze.

J. Biegański w książce: „Nasze zioła i leczenie się nimi" str. 111 podaje doskonałe mieszanki ziółek z łopianem na powstrzymanie wypadania włosów i przeciw łupieżowi.

CENA: 100 kg korzeni łopianu *(Radix Lappae s. Bardanae)* 50 zł.

59. LAVANDULA VERA D. C.

(s. Lavandula officinalis Chaix).

Lawenda prawdziwa, albo lekarska.

(Labiatae — Wargowe).

B. — Podkrzew miododajny dochodzący do ½ m 60 cm wysokości, krzaczasty, silnie rozgałęziony. Korzenie zdrewniałe. Gałęzie kanciaste, pokryte popielatymi włoskami. Liście dość gęste, wydłużone, całobrzegie, tępe, przyjemnie pa-

chnące, szaro-zielone, naprzemianległe. K w i a t y pięknej, błękitnej barwy, w gronach, wydłużone, z jajowatymi podsadkami. K i e l i c h kosmaty. K o r o n a sinawa. O w o c kulisty, gładki, brunatny. S m a k kamforowo-gorzki, z a p a c h ostry, lecz przyjemny.

ROŚNIE dziko w południowej Europie i północnej Afryce, na suchych wapiennych urwiskach gór; u nas uprawia się w ogrodach.

KWITNIE od czerwca do września.

ZBIERA SIĘ w lipcu rano po obeschnięciu rosy przy suchej pogodzie same nierozwinięte jeszcze kwiaty; na destylację olejku zbiera się same kwiaty albo z wierzchołkami gałązek, tj. cały kwiatostan. Suszyć w cieniu, w miejscu przewiewnym, codziennie przewracać. Przechowywać w zamkniętym naczyniu.

SKŁADNIKI: głównym składnikiem jest olejek lotny, a dalej gorzknik.

DZIAŁANIE silnie podniecające, pobudzające nerwy.

UŻYTEK z ziela i kwiecia (krótko przed rozkwitem): w postaci olejku zażywać 2 razy dziennie po 5 kropel na cukrze: przeciw b r a k o w i a p e t y t u, w z d ę c i o m, n a p ł y w o m k r w i d o g ł o w y, b ó l o m g ł o w y, w y m i o t o m, z a w r o t o m g ł o w y. Zewnętrznie używa się naparu lawendy do kąpieli i nacierań w gośćcu (reumatyzmie) i porażeniach.

Olejek lawendowy stanowi dobry środek odkażający i leczy rany. Dr Walser zaleca nacieranie wodą lawendową przy miażdżycy naczyń i obrzmieniach. Sporządza się zalewając kwiaty lawendowe wódką (jedną część trzema częściami wódki) i przecedzając. Można dodać do kwiecia lawendy liści rozmarynu, melisy i macierzanki (tymianku).

Olejek lawendowy jest składnikiem różnych pachnideł; używa go się w perfumerii i mydlarstwie, ponadto w przemyśle malarskim do malowania na porcelanie. Zapach ziela przepędza mole i mrówki. Łodygi i odpadki używane są do wyrobu kadzidła.

UPRAWA. Lubi słoneczne zbocza gór i pagórków o glebie przepuszczalnej i wapnistej, nie wilgotnej. Według dr. Turowskiej i W. Schöna („Wiadomości Zielarskie" z 1936 r. nr 2,

str. 21), pod uprawę lawendy należy wybrać pole dawno nie nawożone obornikiem (świeżego obornika lawenda nie znosi) i jako przedplon (w roku poprzedzającym założenie plantacji) posiać łubin. Musi on jednak być dostatecznie wcześnie na jesieni zasiany, aby gleba mogła uleżeć się i osiąść.

Nawożenie należy przeprowadzić, jak następuje.

W marcu lub początkach kwietnia dać 1250—1400 kg wapna (wszystkie cyfry odnoszą się do hektara) i jak najszybciej zabronować. Na dwa tygodnie przed wysadzeniem roślinek dać 180 kg superfosfatu, a w kilka dni po wysadzeniu rozsypać pomiędzy rzędami 90—100 kg saletry wapniowej.

Na glebach wybitnie ubogich w składniki potasowe należy na tydzień przed sadzeniem dodać 180 kg soli potasowej 30-procentowej.

Sieje się lawendę w marcu do zimnego inspektu, licząc 5 gr na 1 m^2. Wydadzą = 2000—2200 roślinek, licząc 50—55% kiełkujących nasion. Wschodzą po 10—20 dniach. Ze względu na powolne kiełkowanie zaleca się raczej siew jesienny ze stratyfikacją nasion.

W maju, w dnie deszczowe, wysadza się roślinki wprost z inspektu (bez pikowania) na plantację, sadząc rzędowo w odstępach 32—35 cm między krzakami, 80 między rzędami. Takie gęste sadzenie zaleca się tylko ze względu na oszczędność miejsca w pierwszym roku, w którym zbiór jest minimalny.

W jesieni pierwszego roku przesadza się co drugą roślinę na nowe miejsce, tak by odstępy między krzakami wynosiły 65—70 cm. Definitywna rozstawa wynosi więc 65×80 cm, względnie 70×80 cm.

Trzykrotnie w okresie wegetacyjnym należy plantację plewić i zruszać ziemię wokół krzaczków, uważając przy tym, aby nie naruszyć korzeni. Pracę tę należy wykonać w początkach maja, połowie czerwca i końcu lipca.

Jesienią lub wczesną wiosną wskazane jest przycięcie roślin, które nabierają po tym zabiegu większej bujności.

Na zimę poleca się przykrywać plantację np. nacią kartoflaną".

CENA: 100 kg kwiecia *(Flores Lavandulae)* 350—400 zł.

60. LEONTODON TARAXACUM L.

Brodawnik mleczowaty.

(s. Taraxacum officinale).

(M n i s z e k l e k a r s k i, m l e c z a l b o d m u c h a w i e c).

(Compositae — Z ł o ż o n e).

B. — Bardzo pospolita roślina, o k o r z e n i u głęboko zachodzącym w ziemię, długości od 20 do 40 cm, mięsistym i jak cała roślina napełnionym mlecznym sokiem. Z pośród liści odziomkowych wznosi się pojedyncza, próżna ł o d y g a z żółtym k w i a t e m, zamykającym się na wieczór i w czasie niepogody; po okwicie ukazuje się kulisty puch (skąd nazwa „dmuchawiec"), utworzony z uskrzydlonych strzałek nasiennych. Nasiona podługowate, długości 3—4 mm brunatne, żeberkowate. S m a k gorzko-słonawy, z a p a c h u nie ma żadnego.

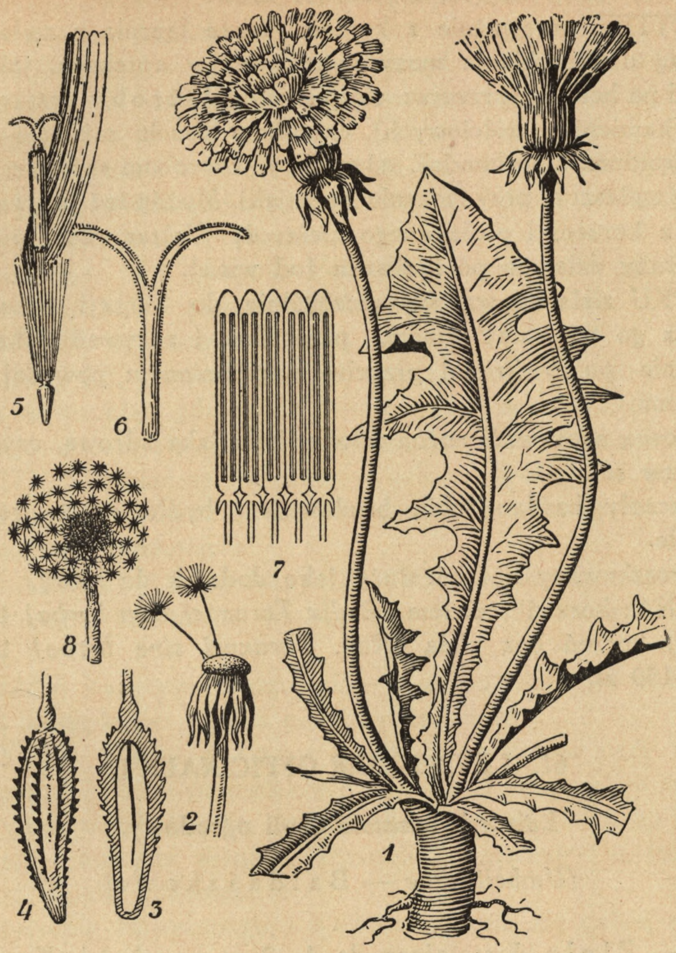
ROŚNIE dziko w całej Europie od południa do skrajnej północy, na darninach i gruntach uprawnych, po suchych i wilgotnych łąkach, pastwiskach, miedzach, ugorach, podwórzach oraz lasach i gajach, byle niezbyt cienistych.

UPRAWA: Lubi położenie otwarte, słoneczne, glebę głęboką, żyzną, nie mokrą, nie składającą się z czystej próchnicy i bardzo spoistej gliny. Rozmnaża się z nasion, w jesieni lub wczesną wiosną. Odległość 25 do 50 cm, zależnie od odmiany. Wymaga plewienia.

KWITNIE od kwietnia, przeważnie zaś od maja aż do późnej jesieni.

ZBIERAĆ na wiosnę liście; korzenie od trzeciego roku wykopywać na jesieni, oczyszczać z ziemi, przemywać i przerabiać na wyciąg od razu lub po wysuszeniu w całości. Suszyć na wolnym powietrzu, w przewiewie i w cieniu.

SKŁADNIKI: Sok zawiera mydlny gorzknik wyciągowy (taraksyna — obfitsza na ziemi chudej), śluz, cukier śluzowy, skrobię, żywicę, gumę kauczukową, wolny kwas krzemowy, sód, mangan, siarczan i azotan potasu i wapnia, *inulinę* (szczególnie dużo w jesieni).



Rys. 3.

Brodawnik.

1. Roślina kwitnąca. 2. Strzałki nasienne. 3. Nasiono w przekroju. 4. Nasiono. 5. Kwiat. 6. Słupek. 7. Pylniki w przekroju. 8. Puch.

DZIAŁANIE uspokajające, nasenne, wzmacniające błony śluzowe, rozwalniające, czyszczące krew.

UŻYTEK przeważnie z korzeni, także łącznie z zielem, na wyciąg do zarabiania masy pigułkowej w aptekach, jako też z liści na herbatę, przeciw: cierpieniom wątroby (szczególnie przy kamieniach żółciowych), chorobom kiszek, zaparciu stolca, hemoroidom, hipochondrii, zimnicy, chorobom skórnym (zaleca się zwłaszcza przy leczeniu kurzajek). Można też gotować herbatę z korzeni i posiekanego ziela; dr Walser radzi pijać ją trzy razy dziennie po kieliszku (od wina).

SOKU ziela używa się szczególnie do kuracji wiosennej; można go też zalać winem, przecedzić i zażywać kilka razy dziennie po 5 kropel przeciw wspomnianym powyżej cierpieniom.

Wiosną spożywać można młode listki jako zdrową, czyszczącą krew sałatę.

Pszczoły bardzo lubią brodawnik; bydło je go również chętnie.

Sproszkowany korzeń służy jako dodatek do kawy.

CENA: korzeń z zielem *(Radix Taraxaci cum herba)* 100 kg 50 zł, korzeń bez ziela *(Rad. Taraxaci sine herba)* 100 kg 125—150 zł.

61. LEVISTICUM OFFICINALE L.

Lubczyk lekarski czyli ogrodowy.

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

B. — Ziele dorastające do 1—2 m wysokości. Korzeń gruby, zewnątrz brunatny, wewnątrz biały rozgałęziony, poprzecznie prążkowany, mięsisty, miękki, pachnący. Łodyga prosta, gładka, walcowata, rozgałęziona, naga, wewnątrz pusta. Liście bardzo duże, podobne do selera, zielone, lśniące, mięsiste, pierzaste, o listkach jajowatych lub wydłużonych. Kwiaty żółtawe, w baldachach, pokrywa wielolistkowa. Nasiona lekkie, płaskie, żeberkowane i nieco oskrzydlone. Smak ko-

rzenia lepki, słodkawo-ostry, korzenny; z a p a c h całej rośliny przyjemny, korzenny. Nasiona posiadają smak paląco-korzenny i przyjemny zapach.

ROŚNIE dziko w południowej Europie, u nas uprawia się w ogrodach. W wielu krajach uprawiany jest na specjalnych plantacjach.

UPRAWA: sieje się do rozsadnika na wiosnę, skąd wysadza się nie gęsto (w odległości półmetrowej) na ziemię tłustą, żyzną, głęboko spulchnioną, rzędami.

Z nawozów lubi kompost. Poza oplewieniem nie potrzebuje większej opieki; na glebie zwięzłej wymaga okopania.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA SIĘ korzenie dla celów przemysłowych po 3 lub 4 latach, wykopując, gdy dojdą 3—4 cm grubości, dla celów leczniczych po roku. Po zebraniu wymyć, oczyścić z korzonków.

SUSZY SIĘ cieńsze korzonki w całości, grubsze — połupane, najlepiej zawieszając na sznurach. Przechowywać sucho w szczelnym zamknięciu.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (do 0,6%) rozmaite żywice, guma, drapiąca substancja wyciągowa, kwas jabłeczny i angelikowy.

DZIAŁA napotnie, moczopędnie i wykrztuśnie. W skutkach swych lubczyk jest bardzo podobny do seleru.

UŻYTEK w e w n ę t r z n y z odwaru korzenia przy w o d n e j p u c h l i n i e, przewlekłych chorobach serca, zbyt małych odpływach miesięcznych, wzdęciach, zaflegmieniu dróg oddechowych i nieżycie żołądka. Proszek z korzenia (1/2 łyżeczki na raz) działa podobnie.

Z korzenia zmieszanego z s e l e r e m robi się dobrą sałatę.

Świeże liście używane są również na sałatę.

Z e w n ę t r z n i e używa się lubczyk jako dodatek do kąpieli.

Bydło pożera lubczyk łakomie, lecz mleko a nawet i mięso krów nabiera przy tym przykrej woni.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Levistici)* 250—350 zł.

62. LINARIA VULGARIS.

Lnica pospolita.

(L n i a n k a, l n i c z n i k).

(*Scrophulariaceae* — T r ę d o w n i k o w a t e).

B. — Roślina dorastająca niekiedy z górą 60 cm wysokości. K o r z e ń gruby, silny, mięsisty, głęboki, brudno-żółtawy. Ł o d y g a pojedyncza, walcowata, gładka. L i ś c i e rozrzucone, spiczasto-lancetowate, sinawo-zielone, gładkie, pod spodem jednonerwowe. K w i a t wierzchołkowy, kłoso-kształtny, cytrynowo-żółty. K o r o n a blado-żółta, dwuwargowa, w górnej wardze 2 wręby, w dolnej 3; podniebienie wydęte, jaskrawo pomarańczowe, włoskowate; ostroga opuszczona w dół, długa, zaostrzona. S m a k gorzki, z a p a c h wstrętny.

ROŚNIE na płonnych wzgórzach, piaskach, koło dróg, na jałowych polach, między kamieniami.

UPRAWA: Lubi każdą glebę, nawet najjałowszą, lecz suchą i położenie słoneczne.

KWITNIE i ZBIERA SIĘ całe ziele od lipca do września.

SKŁADNIKI: Śluz roślinny, sól kuchenna, siarka, niedokwas żelaza, krzem i guma.

DZIAŁA rozmiękczająco, moczopędnie, napotnie i z lekka rozwalniająco.

UŻYTEK: Napar ziela pije się przy żółtaczce, nieżytach dróg oddechowych, chorobach dróg moczowych i obstrukcji.

Z e w n ę t r z n i e lnica stosowana jest przy zapaleniu oczu. L i ś c i e (w postaci miękkiego okładu) stanowią środek rozpędzający i kojący przy wyrzutach skórnych, hemoroidach. Z lnicy wyrabiana jest również maść na h e m o r o i d y.

CENA: 100 kg ziela (*Herba Linariae*) 60—80 zł.



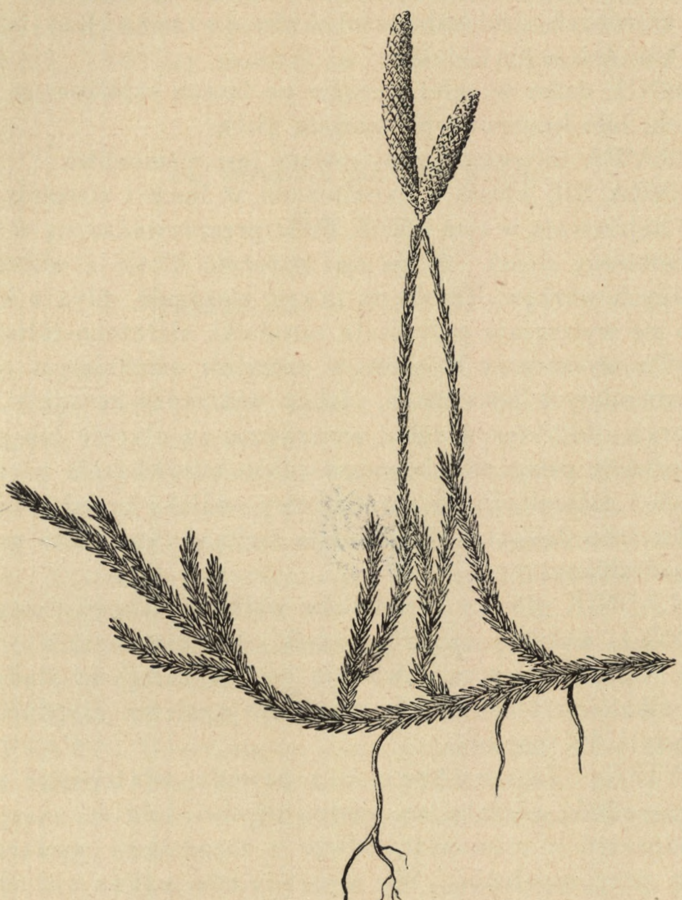
TABLICA IX: 57. Lamium album L. — 58. Lappa officinalis Allione. 59. Lavandula vera Dc. — 60. Leontodon taraxacum L. — 61. Levisticum officinale L. — 62. Linaria vulgaris. — 63. Lycopodium clavatum L.

63. LYCOPODIUM CLAVATUM L.

Widłak gwoździsty.

(Włóczęga, czołga, warkocznik, babimór).

(*Lycopodiaceae* — Widłakowate).



Rys. 4.
Widłak.

B. — Skrytopłciowa roślina o mechowatych, długich, pełzających łodygach i wzniesionych widełkowatych gałąz-

kach, z łodygi wyrastają drobne korzonki, którymi roślina czepia się podłoża. L i ś c i e gęsto pokrywające łodygę i gałązki, wąskie, zakończone długim włosem. Z nasady młodych gałązek cztero- lub pięcioletnich roślin wyrastają, zwykle parami, umieszczone jakby na szypułkach kłosy nasienne. W kątach ich listków ułożonych dachówkowato tkwią z a r o d n i k i. Nie ma s m a k u ani w o n i.

ROŚNIE dziko w całej Europie po lasach szpilkowych i puszczach; lubi krzemowo-piaszczystą glebę.

UPRAWA tej pożytecznej rośliny jest niemożliwa.

ZBIERA SIĘ kłoski z zarodnikami w lipcu i sierpniu, gdyż kłosy dojrzewają w tym czasie. Zbiór przeprowadza się w suchy i bezwietrzny dzień. Ścina się ostrożnie kłoski i wkłada do szczelnych worków. Trzeba to czynić starannie, gdyż z kłosów łatwo się wytrząsają pyłkowate zarodniki, siarczano-żółtej barwy. Po wysuszeniu kłosków w szczelnie zamkniętym pokoju lub zamkniętych naczyniach, lekko wytrzepać zarodniki, nie rozcierając kłosków w ręku, wytrząsnąć na płachtę lub papier i przepuścić przez sita bębnowe celem oczyszczenia z resztek listowia i gałązek. Pyłek zarodnikowy widłaka przedstawiający się oku jako delikatna, blado-żółta mąka, bywa często w handlu podrabiany.

SKŁADNIK główny zarodników widłaka stanowi tłusty olej (do 50%), wskutek czego zarodniki działają susząco i chłodząco. Oprócz tłuszczu zawierają jeszcze zarodniki ślady lotnego alkaloidu i około 3% cukru. Po spaleniu zarodniki pozostawiają 4% popiołu.

UŻYTEK: Z e w n ę t r z n i e z powodu właściwości suszących zarodniki widłaka są bardzo odpowiednie do zasypywania odparzeń u niemowląt, odwar z zarodników wyciąga gorączkę przy zapaleniu. W e w n ę t r z n i e używa się odwaru w dawkach po 1 lub 3 gr dziennie jako środka moczopędnego, przy kamieniu i nieżycie (katarze) pęcherza, ponadto w kurczowym zatrzymaniu moczu u dzieci.

Ziele odgotowane w winie posiada te same właściwości lecznicze. W h o m e o p a t i i używa się sporów widłaka jako środka przy wszelkich chorobach skórnych, chorobach włosów (wy-

padaniu), zołzach (skrofułach), podagrze, chorobach kości, narządów płciowych, zapaleniach wątroby itp.

W przemyśle pył widłaka używany jest przy odlewie szlachetnych metali, sprzętu wojennego oraz w pirotechnice.

W aptekach zarodniki widłaka *(Semen Lycopodii)* używane są do obsypywana pigułek, żeby się nie zlepiały.

CENA: 100 kg zarodników widłaka *(Lycopodium)* 700—800 zł.

64. MALVA SILVESTRIS L.

Ślaz leśny.

(Ś l a z i k).

(Malvaceae — Ś l a z o w a t e).

D. — lub B. — Pospolita roślina. K o r z e ń mięsisty, bardzo długi, rozgałęziony, wydaje zwykle kilka prostych, dorastających do 1 m rozgałęzionych ł o d y g. L i ś c i e prawie okrągłe, 5—7-klapkowe, karbowano-ząbkowane, miękko owłosione. K w i a t y duże na długich szypułkach, różowe lub (u odmiany uprawnej) błękitnawo-czerwone z ciemniejszymi prążkami. O w o c e pomarszczone. S m a k klejowaty, słonawy i nieco mdły, z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE przy drogach i murach, na gruzach, po rowach, koło domów i w ogrodach.

KWITNIE od lipca do jesieni.

UPRAWA: Udaje się na ziemi próchnicznej. Nie lubi świeżego nawozu. Siać we wrześniu, październiku, lub z wiosną w marcu co 40 cm w glebę dobrze spulchnioną. Wymaga jednorazowego okopania.

ZBIERA SIĘ k w i a t y zaraz po rozwinięciu razem z kielichami, rozpościera się je cienko na słońcu, a dosusza się w cieniu w przewiewnym miejscu. L i ś c i e zbiera się latem bez ogonków i suszy w cieniu. Własności podobne do ś l a z u l e ś n e g o, posiadają ślazik pospolity *(Malva vulgaris)*, ślazik okrągłolistny *(Malva rotundiflora)*, używane również w lecznictwie i zbierane do aptek.

SKŁADNIKI: Barwnik, śluz roślinny, potas, sole wapienne.

DZIAŁANIE: Powlekające, uśmierzające kurcze i bóle.

UŻYTEK: Nastój lub odwar z samych kwiatów lub z kwiatów z liśćmi stosuje się wewnętrznie jako środek kojący w zapaleniach gardła, chrypce, nieżytach (katarach) błon śluzowych; zewnętrznie do płukania gardła, do okładów na oczy, do wzmacniających okładów i kąpieli, oraz powlekających klizm odbytowych. Starożytni znali i używali ślaz leśny i zwyczajny jako pokarm, lub lekarstwo; wspomina o tym *Pliniusz*. Stąd też w Grecji ślaz jest od dawna ulubioną jarzyną.

Ślazik leśny jest również dobrą paszą dla bydła.

CENA: 100 kg liści ślazikowych *(Folia Malvae)* 120 zł, kwiatów *(Flores Malvae silvestris)* 420 zł.

65. MARRUBIUM VULGARE L.

Szanta czyli krzecina pospolita.

(Labiatae — Wargowe).

B. — Roślina dorastająca do 40 cm wysokości. Korzeń silnie rozgałęziony, biały, gruby. Łodyga czworokątna, gęsto pokryta blado-szarą wełną, wewnątrz pusta, silnie rozgałęziona. Liście jajowate lub rombowe, pomarszczone, omszone, nierówno karbowane, z rzadka gruczołowate. Kwiaty 10-ząbkowe, owłosione, kłujące. Rozłupki odwrotnie jajowate, szare z czarnymi kropkami. Smak ostro-gorzki, nieco słonawy, woń balsamiczna.

ROŚNIE dziko koło domów, po dziedzińcach, ogrodach, przy płotach, wśród gruzów.

UPRAWA: Rozmnaża się z nasion, albo z podziału korzeni. Szanta wymaga ziemi więcej niż mokrej, przepuszczalnej, wapiennej i jest rośliną mało wymagającą. Z 12 metrów kwadratowych można zebrać przeciętnie 1 kg suchego ziela. Siać na wiosnę na grządkę; potem przesadzać w odstępie 25 cm.

KWITNIE i ZBIERA SIĘ od czerwca do sierpnia. W po-

godny dzień ścina się kwitnące wierzchołki łodyg, co mniej więcej wynosi około połowy ich długości; suszyć w miejscu przewiewnym, przechowywać w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, żelazisto-zieleniący garbnik, żywica, sole alkaliczne, saletrzan potasu, substancja gorzka (marrubina).

DZIAŁANIE: wykrztuśne, czyszczące krew, lekko podniecające układ nerwowy.

UŻYTEK WEWNĘTRZNY z całego ziela (2 do 3 razy dziennie filiżanka naparu lub 1 łyżeczka soku), przy nieżytach dróg oddechowych, k a s z l u, d y c h a w i c y, k r z t u ś c u, ż ó ł t a c z c e, c h o r o b a c h w ą t r o b y, niedostatecznych odpływach miesięcznych (zmieszać na pół z brodawnikiem), b l e d n i c y, zaparciu stolca i szkorbucie. Z e w n ę t r z n i e używa się wywaru szanty do lekko podniecających klizm, oraz do mycia głowy przy strupach lub wyrzutach. Sok z szanty zmieszany z olejkiem migdałowym i wlany w ucho działa uśmierzająco przy b ó l a c h u s z u. Napar z krzeciny przygotowuje się w sposób następujący: bierze się 10 gr na litr wody, naparza i przecedza. Z krzeciny przygotowuje się również wino: nastawia się 30 gr ziela przez tydzień w litrze białego wina; przyjmować po kieliszku po każdym jedzeniu.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Marrubii)* 80—110 zł.

66. MELILOTUS OFFICINALIS L.

Nostrzyk lekarski.

(N o z d r e k l e k a r s k i).

(Papilionaceae — M o t y l k o w a t e).

J. — D. — Roślina dorastająca niekiedy przeszło 1 m wysokości. K o r z e ń łykowaty. Ł o d y g a silna, prosta, łykowata, walcowata, rozgałęziona. L i ś c i e naprzemianległe, szypułkowe, złożone z trzech piłkowanych listków; dolne są odwrotnie jajowate, górne szeroko lancetowate. K w i a t y drobne motylkowate, żółte, zebrane w dość długie grona. S t r ą c z k i

malutkie, pomarszczone, brunatne, zawierające zwykle po dwa żółto-brunatne ziarnka. Smak gorzko-słonawy, śluzowaty; zapach przyjemny, miodowy, po wysuszeniu mocniejszy, wskutek zawartości kumaryny (porównać nr 19 Marzanka wonna).

ROŚNIE dziko w zapuszczonych ogrodach, między zbożem, na łąkach, miedzach, pastwiskach, przy drogach.

UPRAWA: Lubi ziemię głęboko spulchnioną i żyzną. W słonecznym położeniu nabywa mocnej woni. Udaje się również na glebie piaszczystej. Rozmnaża się z nasion. Siać w jesieni wprost w grunt.

KWITNIE w lecie.

ZBIERA SIĘ od lipca ziele, ścinając kwiaty wraz z wierzchołkami łodyg. Suszy się w cieniu i miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, nieco kumaryny, śluz, gorzknik, kwas będźwinowy *(Acidum benzoicum)* i melilotowy.

DZIAŁANIE rozmiękczające, pobudzające.

UŻYTEK z ziela i kwiatów przede wszystkim zewnętrzny do okładów, plastrów i przemywań na opuchlizny i obrzmienia; wewnętrzny, jako napar (małymi dawkami) przy zaflegmieniach i nieżytach dróg oddechowych.

W gospodarstwie nostrzyk ważny jest jako roślina pastewna; należy go mieszać z trawą lub koniczyną (sam jest zbyt aromatyczny). Nostrzyk jest rośliną miododajną, ulubioną przez pszczoły.

CENA: 100 kg ziela *(Herba et Flores Meliloti)* 50—70 zł.

67. MELISSA OFFICINALIS L.

Rojownik lekarski.

(Melisa, Matecznik).

(Labiatae — Wargowe).

B. — Dorasta do 70 cm. Korzeń gęsto rozgałęziony. Łodygi liczne, czworokątne, występujące krzakiem z korzenia, szaro omszone, u góry nieco kosmate. Liście jasno-zielone,

jajowate, pomarszczone, karbowane, dolne na długich szypułkach, wyższe na krótszych. K w i a t y drobne, białe, zebrane w półokrążki. K i e l i c h u góry rozszerzony, dwuwargowy, kosmaty. K o r o n a w kątach liści wyraźnie dwuwargowa; górna warga trójzębna, dolna dwuwrębna. R o z ł u p k i okrągławe, gładkie, brunatne. Z a p a c h roztartego ziela początkowo przypominający pluskwy, następnie mile aromatyczny, cytrynowy, s m a k korzenny, cierpko gorzkawy.

ROŚNIE dziko w południowej Europie i w Azji Środkowej w lasach, na miedzach, w wilgotnych zaroślach i wśród winnic; u nas tu i owdzie po polach; uprawiany w ogrodach jako roślina lekarska i miododajna, bardzo lubiona przez pszczoły.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ liście na początku kwitnienia lub też krótko po tym.

SKŁADNIKI: Mile pachnący olejek lotny (terpena), gorzka substancja wyciągowa, żelazisto-zieleniący garbnik, żywica, guma, winian potasu.

DZIAŁA wiatropędnie, moczopędnie, w ogóle pobudzająco, zwłaszcza na nerwy i na narządy trawienia.

UŻYTEK z młodego ziela i liści zwłaszcza suszonych, zebranych przed kwitnieniem. W e w n ę t r z n i e jako herbatę stosuje się: przy nerwobólach brzucha, b l e d n i c y, histerii; przy kurczach żołądka, kolkach, wzdęciach, migrenie, nerwobólach zębów, uszu i głowy, biciu serca, zawrotach głowy, w ogóle gdy chodzi o wzmocnienie n e r w ó w.

Ks. *Kneipp* zaleca herbatę z 15 do 20 gr rojownika na 1 litr wody; wystarcza jednak około 10 do 12 gr liści (uzbieranych przed zakwitnięciem). Wyciąg z rojownika robi się przez zalanie 1 części liści 3 częściami spirytusu i 3 częściami wody; wystawia się butelkę przez 2 dni na działanie promieni słonecznych po czym zlewa się do butelek. Używa się (3 do 4 razy dziennie łyżeczkę na szklankę wody lub 15 do 20 kropel na cukrze) przy mdłościach, zaburzeniach ż o ł ą d k a, również zewnętrznie do nacierania przy reumatyzmie i porażeniach.

Z e w n ę t r z n i e rojownik jako napar z liści używa się do

podniecających łaźni i do klizm. Okłady z pogniecionych liści działają dobrze na rany, chłodząc i uśmierzając ból.

W niektórych krajach, stosuje się rojownik zamiast chmielu przy wyrobie piwa; piwem takim można się prędzej upić niż zwykłym. Rojownik i przekroploną z niego wodę zaczęto używać w aptekach dopiero w 16 wieku, najpierw w Niemczech; w Grecji należy do najstarszych leków. Produkcją ziela i olejku zajmuje się głównie Anglia, znacznie mniej Francja i Niemcy.

UPRAWA: Chociaż w swojej ojczyźnie melisa rośnie w zacienionych i wilgotnych miejscach, to jednak w dzikim stanie znacznie słabiej pachnie i dla zwiększenia w niej zawartości olejku lotnego trzeba ją uprawiać w położeniu słonecznych albo lekko tylko zacienionym i w ogóle tyle tylko wilgotnym gruncie, żeby rośliny nie cierpiały od suszy. Grunt powinien być pulchny, najlepiej lekki, glinkowaty, przy tym dostatecznie żyzny, ale nie świeżo nawieziony. Jako mierzwę zalecić można kompost i zupełnie przegniły nawóz, które można nawet dodać bezpośrednio pod zasiew, do gruntu. Ciężką albo też twardą i zbitą ziemię trzeba koniecznie dwa razy spulchnić, lżejszą wystarczy, gdy się przekopie raz tylko na wiosnę.

Rojownik można wysiewać albo też rozmnażać z kłączy i obydwa sposoby są jednakowo dobre. Siać wczesną wiosną w rozsadniku a potem przesadzać do gruntu co 30—35 cm w rzędy i tyleż w linii. Młode rośliny z siewu i podzielone karpki powinny być po zasadzeniu dobrze podlewane.

Silnie rozrastająca się melisa całkowicie zarasta pole, trzeba więc ją pleć tylko w początkach, bo później chwasty giną same z braku miejsca i światła. Motykowanie gruntu od czasu do czasu wpływa korzystnie na rozrost liści i wytwarzanie się w nich olejku eterycznego.

Corocznie z nadejściem zimy, kiedy powierzchnia gruntu nieco nadmarznie, trzeba pokryć plantację cienką warstwą nawozu, częściowo, żeby zasilić grunt, częściowo zaś, żeby zabezpieczyć rośliny od zimna. Z nadejściem odwilży wiosennych trzeba nawóz zgrabić i usunąć albo pościągać w puste miejsca między rzędami i tam płytko wkopać.

64



65



66



67



68



69



70



TABLICA X: 64. Malva silvestris L. — 65. Marrubium vulgare L. — 66. Melilotus officinalis L. — 67. Melissa officinalis L. — 68. Mentha crispa Koch. 69. Mentha piperita — 70. Menyanthes trifoliata L.

Na chudym gruncie pozostawienie wkopanego nawozu jest bardzo pożądane; trzeba jednak wtedy używać do przykrywania przegniłej mierzwy. Świeże nawozy zwierzęce, niewłaściwie użyte, udzielają aromatycznym roślinom ostrego niemiłego zapachu, który daje się odczuć zwłaszcza w otrzymanym z nich olejku lotnym.

Melisa co 4, a najdalej co 5 lat powinna być przesadzona. W tym celu można rośliny wyjąć na wiosnę, grunt podmierzwić kompostem, głęboko skopać, a wyjęte rośliny porozdzielać i posadzić na nowo; lepiej jest jednak przenieść plantację na inne miejsce.

Do wyrobu olejku i do suszenia zbiera się liście i górną część łodyg, przed zakwitnięciem albo też na początku kwitnienia. Suszyć szybko ale nieco w cieniu. Po ususzeniu zostaje około 35% ziela. Przechowywać w zamkniętych skrzyniach *(Bieg).*

CENA: 100 kg liści rojownika *(Folia Melissae)* około 500 zł.

68. MENTHA CRISPA KOCH.

Mięta kędzierzawa.

(Labiatae — W a r g o w e).

B. — Ł o d y g a prosta, czworokątna, rozgałęziona. Różni się od mięty pieprzowej *(M. piperita,* nr 69) l i ś ć m i krótkoszypułkowymi, które są jajowate lub kuliste, kędzierzawe, górne zazębione, dolne tępe, długości 5 mm i prawie tak samo szerokie. K w i a t y jasnofioletowo-czerwone, zebrane w krótki walcowaty kłos. S m a k aromatyczny, lecz nie pozostawiający wrażenia chłodu, jak u mięty pieprzowej; z a p a c h silnie korzenny.

ROŚNIE tu i owdzie nad brzegami strumieni, przeważnie jednak h o d o w a n a w ogrodach. Znosi nawet ostre zimy, trzeba ją jednak przesadzać co 4 lata.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ w czerwcu, przed zakwitnięciem przy suchej pogodzie; suszyć w cieniu; później gdy odrośnie można zrywać liście po raz drugi a nawet po raz trzeci.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (miętowy), garbnik, dużo gorzknika.

DZIAŁA wzmacniająco na żołądek, wiatropędnie, kojąco.

UŻYTEK z naparu liści taki jak z mięty pieprzowej; działa podniecająco na narządy trawienia, przeciwdziała kwasom żołądkowym. Woda przekroplona z liści *(Aqua Menthae crispae)*, używa się na wzmocnienie żołądka i w dolegliwościach macicznych. Zewnętrznie według *de Lavaux* używa się świeżych lub nieco rozgrzanych liści do okładów na piersi, po odłączeniu dziecka, celem usunięcia z nich mleka i na obrzęki. Suszonych liści używa się do materacyków, na suche bóle i do kąpieli dla dzieci, cierpiących na biegunkę.

UPRAWA taka sama jak mięty pieprzowej.

CENA: 100 kg *(Folia Menthae crispae)* 200 zł.

69. MENTHA PIPERITA.

Mięta pieprzowa.

(Labiatae — Wargowe).

B. — Mieszaniec kilku gatunków. Korzenie rozgałęzione, zgrubiałe w węzłach. Łodyga ostrokanciasta, prosta, wysokości od ½ do 1 m, często z nabiegiem czerwono-brunatnym; pokryta, zwłaszcza na kantach, szczecinowatymi włoskami. Liście ciemno-zielone, szypułkowe, szerokie, jajowato-podługowate, po bokach ostro piłkowane, na końcu krótko zaostrzone. Kwiaty liliowe zebrane w nibykłosie przeszło po 20; dolne rzadkie, górne mocno skupione. Kielich kropkowany, fioletowo-czerwony. Rurka kwiatowa biaława. Rozłupki okrągłe, bardzo drobne. Smak kamforowaty, początkowo podniecający i rozgrzewający, następnie mile chłodzący. Zapach mocno balsamiczny.

Uprawia się w ogrodach, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych Ameryki, Anglii, Kanadzie, Japonii.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

SKŁADNIKI: Olejek lotny pieprzno-miętowy, kwas garbnikowy, gorzknik wyciągowy.

DZIAŁANIE pobudzające trawienie, kojące, napotne, rozgrzewające, wiatropędne.

UŻYTEK z naparu liści, często też z całego ziela, wewnętrznie celem pobudzenia apetytu, uspokojenia bicia serca u osób osłabionych chorobami, usunięcia przykrego zapachu z ust (pić pół na pół z winem przez kilka dni po filiżance), wzmocnienia trawienia, przy wymiotach, kolkach, wzdęciach, bólach brzucha i rozwolnieniach, zatrzymaniu miesiączki. Odwaru liści z sokiem cytrynowym używa się celem zatamowania krwotoków płucnych. Herbata z mięty pita codziennie z rana i wieczorem po filiżance z cukrem lub bez, wzmacnia trawienie i poprawia cerę. Herbatę robi się, biorąc 10 do 15 gr liści na litr wody.

O wiele silniej od mięty działa wydestylowany z rośliny olejek miętowy *(Oleum Menthae piperitae)*. W cukierkach (pastylkach) miętowych używa się go wewnętrznie dla wzmocnienia przy nudnościach i zawrotach głowy. Olejek miętowy posiada własności dezynfekcyjne i silnie rozgrzewające. 3—5 kropli olejku na cukrze lub wodzie używa się przeciw wymiotom i cierpieniom podbrzusza. Cukierki miętowe łagodzą kwasy żołądkowe i usuwają zgagę.

Nastój ziela służy też do orzeźwiających i wzmacniających kąpieli, jako też uspakajających lewatyw.

Dr *Walser* przepisuje na dolegliwości w trawieniu, kolki żołądkowe i maciczne następujący środek: 2 części mięty, 1 część anyżu, 3 części skórki pomarańczowej zalać litrem mocnej żytniówki i wlać do butelki.

Zewnętrznie używa się olejku miętowego przeciw migrenie (pocierać nim czoło lub skroń) jako też przeciw nerwobólom, zwłaszcza zębów. Jest to również znakomity dodatek do kąpieli. Wytwarzany z olejku mentol działa znieczulająco.

Ks. *Kneipp* radzi przeciw silnym bólom głowy przywiązywać do czoła liście miętowe, co powoduje ukojenie i ulgę.

UPRAWA: Mięta jest jedną z najważniejszych roślin lekarskich; zużywa się ją w wielkich ilościach i uprawia w Anglii, Francji, Niemczech, Japonii i Ameryce na ogromnych plan-

tacjach; przerabia się ją na olejek miętowy i mentol. Uprawa mięty jest bardzo prosta. Wystawa powinna być ciepła, ziemia nieco wilgotna, aby rośliny podczas skwaru nie cierpiały od suszy. W lata wilgotne, zbiory mięty są większe; nie tylko deszcz, ale nawet wilgotne powietrze w pobliżu jezior, stawów, rzek sprzyja wzrostowi mięty. Ziemi potrzebuje urodzajnej, chociaż nie udaje się tylko na ciężkiej glinie, suchym piasku i płytkiej glebie wapiennej; nawozu dawać pod nią nie można. Pulchna, wolna od chwastów, lekka ziemia ogrodowa najlepiej nadaje się pod plantację mięty. Jako nawóz daje się: szlam z wód o gliniastym dnie, popiół drzewny i przetrawioną mierzwę. Dobrze jest przygotować specjalny kompost z odpadków ze śmietnika, popiołu, pomiotu ptasiego, błota z ulicy i wapna; dobrze przerobiony kompost, zalewany gnojówką, znakomicie podnosi wzrost mięty. Ze sztucznych nawozów nadają się: kainit (w ogóle nawozy potasowe) i saletra chilijska. Ziemię nawiezioną należy płytko zorać w jesieni; na wiosnę głęboko, dokładnie rozpulchnić ciężkimi bronami i oczyścić z chwastów. Rozmnażanie odbywa się wyłącznie z odrostków (rozłogów).

Odrostki sadzi się rzędowo co 15—25 cm, dobrze obciska i podlewa. Hodowla polega na wypielaniu chwastów i spulchnianiu w miarę potrzeby ziemi. Gdy tylko mięta zacznie podrastać trzeba ją starannie okopać i usunąć chwasty, w przeciwnym razie zielsko zmieszane z miętą zanieczyści wydobywany z niej olejek. Około połowy czerwca przed zakwitnieniem następuje zbiór (ściśle, gdy łodyga osiągnie 15—20 cm wysokości). Suszyć w cieniu, w silnym przewiewie.

Plantacja wydaje zbiory przez dwa lata; później zbiór jest o wiele mniejszy i towar zawiera mniej olejku. Sprzęt odbywa się w miarę odrastania roślin.

Rolnicy uskarżają się często na wymarzanie mięty, zwłaszcza zaś ci, którzy uprawiają miętę okrągłolistną, soczystą, mało zakorzeniającą się, tzw. angielską. Ten gatunek mięty rzeczywiście łatwo wymarza. W polskich warunkach klimatycznych zalecana jest uprawa mięty pieprzowej ostro- albo szerokolistnej, posiadającej silne i twarde korzenie, sztywne, stojące, mocno rozgałęzione łodygi oraz wąskie, ostro zakończone,

silnie aromatyczne liście. Gatunek ten nie wymarza wcale i daje miętę lepszą od angielskiej *(Biegański).*

Do wyprodukowania jednego kilograma olejku trzeba 325 kilogramów suchej rośliny.

CENA: 100 kg liści *(Folia Mentae pip.)* 200—220 zł.

70. MENYANTHES TRIFOLIATA L.

Bobrek trójlistny.

(T r o j a n, b o b o w n i k, t r ó j l i ś ć, k o n i c z y n a w o d n a).

(Menyanthaceae — B o b r k o w a t e).

B. — Roślina o płożącym się, gąbczastym k ł ą c z u, grubości palca. Ł o d y g a zielona, ścieląca się, rozgałęziona, walcowata, gładka. L i ś c i e trójlistkowe, odwrotnie jajowate lub podłużne, całobrzegie, nagie, soczyste, na długich szypułkach. K w i a t y jasno-cieliste albo blado-różowe, zebrane w grona. K i e l i c h pięciowrębny, k o r o n a lejkowata. O w o c stanowi torebka pękająca z góry na dół o licznych, drobnych nasionkach, które są okrągławe, nieco spłaszczone, lśniące, gładkie, brunatno-ceglaste. S m a k liści bardzo gorzki; z a p a c h u nie posiada.

ROŚNIE jako roślina ziemno-wodna na bagnach, trzęsawiskach, błotnistych łąkach, w rowach, często nawet w stojących wodach.

UPRAWA: taka, jak tataraku *(Acorus Calamus,* nr. 2), lecz bobrek rozmnaża się również z nasion (chociaż trudniej niż z kłączy); rozsadza się dopiero w drugim roku. Lubi grunt szlamisty, jak na wilgotnych i zalewnych łąkach, w rowach, mokradłach itp.

KWITNIE w maju i czerwcu.

ZBIERA SIĘ liście podczas kwitnienia, suszy w cieniu i miejscu przewiewnym, rozkładając cienką warstwą i często poruszając. Kłącze zbiera się na wiosnę, płucze i oczyszcza z korzonków; suszy się w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: Żółtawy gorzknik wyciągowy (substancja gorz-

ka — *menyantyna)*, cukier, guma, zielona skrobia, octan potasu, wolny kwas jabłeczny.

DZIAŁANIE lekko rozwalniające; wzmacnia żołądek, pobudza wydzielanie gruczołów trawiennych oraz ruch robaczkowy jelit.

UŻYTEK: W lecznictwie (od połowy 17-go wieku) liście stanowią ulubiony środek domowy i ludowy. Wewnętrznie używa się jako herbata lub nastój, oraz do kuracji wiosennych (sok).

Choroby, w których wskazane jest użycie bobrku są następujące: cierpienia żołądkowe, zwłaszcza połączone z zatwardzeniem, choroby płucne, zimnica, brak łaknienia, nieżyty, zołzy, wyrzuty skórne. Odwar robi się z 15 gr suszonych liści na 1/2 litra wody; na wzmocnienie żołądka pić po 3 szklanki dziennie. Można też liście bobrku zalać żytniówką lub mocnym winem; nalewka ta pobudza działalność narządów trawienia. Liście bobrkowe można również mieszać w równych częściach z szałwią, piołunem i centurią. Herbata ta działa silniej, jest jednak bardzo gorzka.

Zewnętrznie używa się liści bobrku do łagodnie pobudzających lewatyw. W przemyśle liście bobrku stosuje się niekiedy zamiast chmielu.

CENA: 100 kg liści *(Folia Trifolii fibrini)* 45—60 zł.

71. NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.

Rzeżucha lekarska.

(Rukiew wodna).

(Cruciferae — Krzyżowe).

B. — Bylina o zakorzeniającym się pędzie głównym. Łodyga pełzająca, pusta długości od 30 cm do 1 m, wypuszcza gałązki dorastające do 30 cm wysokości, a z kolanek kłącze. Liście pierzaste, naprzemianległe, z wierzchu ciemno-zielone, jajowate lub prawie sercowate. Kwiaty o białych płatkach i żółtych pylnikach, zebrane w grona. Nasiona długości

1 mm. Smak szczególny, w rodzaju rzodkwi, słonawo-gorzki; zapach korzenny.

ROŚNIE dziko na całej kuli ziemskiej prócz Australii, w czystych źródłach, strumieniach, stawach.

UPRAWA: Siać w rowach i stawach.

KWITNIE od czerwca do połowy września.



Rys. 5.
Rzeżucha.

ZBIERAĆ przed wystąpieniem kwiatów, ale można i podczas kwitnienia.

SKŁADNIKI: Ostry olejek lotny, olej gorczyczny, garbnik, sole alkaliczne, jodek potasowy, niedokwas żelaza.

Rzeżucha jest rośliną jododajną; zawartość w niej *jodu* wynosi 448 gamma.

DZIAŁANIE podobne do warzęchy *(Cochlearia officinalis,*

nr 36) przeciwgnilne, moczopędne, ściągające; czyści krew, wzmacnia trawienie.

UŻYTEK. Sok wyciśnięty z ziela lub nastój zaleca się przeciw szkorbutowi, skrofułom, chorobom wątroby, dróg moczowych (kamieniom), żółtaczce, puchlinie wodnej, obstrukcji, nieżytom dróg oddechowych i narządów trawienia, na wyrzuty skórne, wole (środek ludowy) i miażdżycę naczyń. Sok stosuje się razem z innymi sokami roślinnymi, jak dymnicy i korzenia cykorii, do kuracji wiosennych. Brać co dzień rano po 2 łyżeczki w ciepłej wodzie.

Dr *Walser* zaleca przy chorobach płuc spożywać codziennie od lutego do maja garść rzeżuchy bez soli i octu.

Sok rzeżuchy używa się do sporządzania znakomitej *maści* skutecznej zwłaszcza przy oparzeniach. W tym celu bierze się 4 do 6 gr soku i rozciera z 30 gr świeżego niesolonego masła lub lanoliny.

Rzeżucha spożywana jest w dużych ilościach jako sałata w środkowych Niemczech, w Nadrenii i we Francji.

Zaleca się spożywanie sałaty z rzeżuchy zwłaszcza wiosną celem poprawienia krwi; zaprawia się ją sokiem cytrynowym. Rzeżucha drobno posiekana i przyrządzona z sokiem cytrynowym i olejem działa znakomicie jako środek wypędzający robaki z jelit, zwłaszcza u dzieci. Nasiona rzeżuchy stosowane są jako przyprawa do mięsa.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Nasturtii)* 50 zł.

72. OCIMUM BASILICUM L.

Bazylek ogrodowy.

(Bazylia, bazylijka zwyczajna).

(Labiatae — Wargowe).

J. — Roślina o korzeniu wrzecionowatym i łodydze dorastającej od 50 cm wysokości, rozgałęzionej, kanciastej, nagiej, w górze miękko puszystej. Liście szypułkowe, jajowate,

gładkie, całobrzegie, zielone, tępo piłkowane, usiane od spodu gruczołkami z pachnącym olejkiem lotnym. Kwiaty białe lub bladoróżowe, bardzo liczne, ulubione przez pszczoły, zebrane w półokółkach nad każdą parą listków i w gronach na końcach gałązek. Owoce matowe, czarne, jajowate. Smak mile odświeżający, chłodzący, korzenny; zapach przyjemnie aromatyczny.



Rys. 6.
Barylek.

ROŚNIE dziko w południowej Azji i południowej Europie.

UPRAWIA SIĘ we wszystkich częściach świata: w Europie od r. 1548 w oranżeriach i mieszkaniach.

Lubi ciepłą wystawę (słoneczne grządki). Najlepiej siać w marcu w skrzynki (doniczki) i wysadzać (razem z ziemią) w końcu maja w rządki co 25 cm. Można również siać wprost w grunt. Wymaga pulchnej i żyznej gleby, dobrze zasilonej świeżym nawozem lub kompostem.

Kwitnie od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ podczas kwitnienia, ścinając na trzy, cztery cm nad ziemią całe ziele; suszy się w cieniu i silnym przewiewie. Przechowuje się w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: olejek lotny i gorzknik wyciągowy.

DZIAŁANIE chłodzące i pobudzające, jak macierzanki *(Thymus serpillum*, nr 112), napotne, czyszczące krew.

UŻYTEK z nasion i ziela. Napar z nasion stosuje się jako chłodzący napój w gorączce, przy bolesnym oddawaniu moczu, zwłaszcza przy rzeżączce (tryprze); odwar ziela ma własności wiatropędne i wzmacnia strawność.

Na uporczywe zaparcie stolca zaleca się gotować ziele w winie i oliwie; zażywać trzy łyżki dziennie.

Odwar ziela dodawany do kąpieli aromatycznych łącznie z macierzanką i miętą działa odświeżająco.

Młode listki używane są na sałatę; ususzone są korzenną przyprawą do sałat ziołowych i potraw (zwłaszcza do *ragout*,

pasztetów, sosów, pieczeni baraniej i cielęcej). Bazylek ceniony jest również jako przyprawa do kwaszonych ogórków.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Basilici)* 200—300 zł.

73. ONONIS SPINOSA L.

Wilżyna ciernista.

(Nazwa ludowa: Lisiogon).

(Papilionaceae — Motylkowate).

B. — Ciernisty krzew dorastający do 60 cm wysokości. Korzeń długi, słabo rozgałęziony, zdrewniały, zewnątrz brunatny, wewnątrz biały. Łodygi dołem pokładające się, górą rozgałęzione, pokryte lepkimi gruczołami i owłosione. Liście dolne trójdzielne, górne pojedyncze, ząbkowane. Kwiaty różowe, wyrastające z kątów liści lub zebrane w grona. Strąk jednonasienny; nasiona brunatne, wydłużone. Smak cierpko słodki, drażniący; posmak gorzki. Zapach słaby, w znacznym skupieniu trąci koźliną.

ROŚNIE dziko przy drogach, po miedzach, wygonach, płonnych polach, piaszczystych brzegach rzek.

UPRAWA łatwa. Rozmnaża się z nasion. Siać na ziemi nieużytecznej, piaszczystej, w położeniu słonecznym i suchym. Rozsadzone korzenie przyjmują się trudno. Odległość roślin około 25 cm. Wymaga jednorazowego okopania. Innej opieki i nawożenia nie potrzebuje.

KWITNIE w czerwcu, lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ korzenie, wykopując jesienią drugiego lub trzeciego roku. Obmyć dokładnie i suszyć w piecu po chlebie lub w suszarni. Większe korzenie pokrajać podłużnie przed suszeniem.

SKŁADNIKI: drapiący gorzknik wyciągowy *(ononina)*, żywica, skrobia, *ononid*, sód, siarka, niedokwas żelaza, winian potasu i wapnia.

DZIAŁANIE silnie moczopędne, (nie drażni nerek), rozwalniające, czyszczące krew, rozmiękczające.

UŻYTEK przeważnie z odwaru korzenia (30 gr na litr wody lub wina) przy zatrzymywaniu i bolesnym oddawaniu moczu, piasku i kamieniach pęcherza, rzeżączce (jako środek moczopędny), wodnej puchlinie, podagrze i gośćcu (reumatyzmie), skrofułach i potrzebie oczyszczenia krwi. Można też z pożytkiem używać herbaty z liści.

Korzeń wilżyny wchodzi w skład przeczyszczającej krew herbaty ziołowej. Podaję tu wzór:

Guajakilu	5 cz.
Korzenia wilżyny . .	3 cz.
Lukrecji	1 cz.
Sassafrasu	1 cz.

Zewnętrznie używa się odwaru korzenia lub liści do lewatyw.

Jako środek moczopędny korzeń wilżyny był znany i używany już przez starożytnych Greków.

CENA: 100 kg korzenia *(Radix Ononis)* 100—150 zł.

74. ONOPORDON ACANTHIUM.

Popłoch pospolity.

(Compositae — Złożone).

D. — Dorasta do wysokości 1—2 metrów. Wyróżnia się wśród innych ostów naszej flory szeroko oskrzydloną łodygą. Dno osadnika ma zagłębienia, w których są osadzone zawiązki purpurowych kwiatów. Smak bardzo gorzki; zapachu nie ma.

ROŚNIE dziko pod płotami, na pustkowiach, gruzach.

KWITNIE w środku lata.

SKŁADNIKI: olejek lotny, olej tłusty, bardzo gorzka substancja wyciągowa, żywica gumowa, fosforan potasu i wapnia.

DZIAŁA moczopędnie, osłaniająco, pobudza układ nerwowy i ożywia skórę.

UŻYTEK. Sok świeżych liści jest domowym środkiem na wrzody. Herbata stosuje się przy przeziębieniach pęcherza.

Korzenie, młode pędy, zwłaszcza zaś osadniki kwietne jada się jako jarzynę, podobnie jak karczochy. Nasiona, obfitujące w tłuszcz, smakują ptactwu domowemu.

Młode listki nadają lepszy smak mleku.

75. ORCHIS MILITARIS L.

Storczyk wielkokwiatowy.

(Kukawka, kukaweczka).

(*Orchidaceae* — Storczykowate).

B. — Dorasta do 1/2 metra wysokości; liście owalne albo szeroko lancetowate, z góry ciemnozielone, pod spodem jasnozielone, lśniące. Korzeń zgrubiały w postaci jajowatych bulw. Kwiaty blado-różowe, liczne, skupione na wierzchołku łodygi; warzka purpurowa lub fiołkowoczerwona. Smak mdły, śluzowaty, nieco słonawy; zapach słaby, lecz osobliwy, zwłaszcza suchego ziela.

ROŚNIE na wzgórzach trawiastych i łąkach.

KWITNIE w czerwcu.

UPRAWA: Łąkę, na której storczyk rośnie dziko, zbronować i posadzić bulwy storczyków. Lubi suche lub wapienne zbocza *(Motyka i Panycz)*.

ZBIERA SIĘ w jesieni do lekarskiego użytku tylko bulwy jednoroczne, które nie wydały jeszcze łodygi i liści; stare, zwiędłe i pomarszczone odrzucić. Wykopane bulwki po oczyszczeniu z ziemi, korzeni i starszych bulw, trzeba obmyć, ponawlekać na sznurki jak paciorki i zanurzyć na kilka minut we wrzącej wodzie; dopiero potem wysuszyć. Zanurzenie we wrzątku zabija bulwy, skrobia zawarta w nich przechodzi w klej, a ten po wysuszeniu nadaje im rogowatą giętką twardość i czyni je prawie przezroczystymi i szklistymi w przekroju. Suszyć w suszarni lub w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: Śluzowata guma zw. basoryną (40 do 50%), skrobia, cukier, sól kuchenna, sód, nieco siarki, niedokwas żelaza, fosforan i węglan wapnia, fosforan magnezji.

DZIAŁANIE oczyszczające krew, powlekające.

UŻYTEK. Sproszkowane bulwy (znane pod nazwą *salepu)* gotowane w wodzie, używane są przy biegunce (zwłaszcza u dzieci), chorobach dróg oddechowych, wyniszczeniu organizmu, chorobach kiszek, nieżytach moczowodów.

Zewnętrznie stosuje się odwar z salepu do łagodzących lewatyw.

Dr *Walser* radzi przygotowywać odwar w ten sposób, że się rozpuszcza salep w zimnej wodzie, a potem dodaje gorącej.

Najlepszy *salep* pochodzi ze Wschodu.

CENA: 100 kg bulw *(Radix Salep)* 500—800 zł.

76. ORIGANUM MAJORANA L.

Majeranek ogrodowy.

(Lebiodka pospolita, Majeran, Marianek, Lebiodka majerankowa).

(Labiatae — Wargowe).

J. — lub B. — Roślina z natury wieloletnia, lecz u nas wymarza corocznie i wymaga odnowienia. Wyrasta na 30 do 40 cm wysokości. Łodyga mniej lub więcej rozgałęziona, kanciasta, omszona, zwykle czerwonawa. Liście na krótkich szypułkach, tępo jajowate lub podługowate, całobrzegie, szarawo omszone, pod spodem unerwione, obustronnie pokryte gruczołkami. Kwiaty drobne, białe, dość gęsto skupione w krótkie, czworokątne, okrągławe kłosy, osadzone na końcach gałązek. Owoce okrągławe, jasnobrunatne. Smak gorzki, ostry; zapach korzenny.

ROŚNIE dziko na Bliskim Wschodzie i w południowej Europie.

UPRAWA. Lubi położenie słoneczne, glebę lekką, pulchną i bardzo żyzną. Siać na rozsadę w marcu, wysadzać w maju w grządki co 25 cm. Wymaga nawożenia obornikiem.

KWITNIE od lipca do sierpnia.

ZBIÓR. Ścina się ziele i liście nim zakwitnie. Suszy się w cieniu i w przewiewnym miejscu. Przechowuje się w zamkniętych naczyniach.

DZIAŁA łagodząco, moczopędnie, napotnie, wzmacniająco, ułatwia wydzielanie flegmy, działa pobudzająco na czynności wątroby, żołądka i kiszek.

UŻYTEK z liści i ziela. Jako środek zewnętrzny stosuje się do płukania gardła, jako dodatek do kąpieli aromatycznych i do okładów ziołowych. Olejek majerankowy używa się do nacierania przy bólach podbrzusza.

J. Biegański zaleca maść majerankową dla dzieci i dorosłych na katar i sapkę. Maścią taką naciera się nos na noc.

Jako środek wewnętrzny stosuje się majeranek w postaci herbaty przy chorobach dróg oddechowych, nieżytach żołądka, chorobach macicy i nerek oraz niestrawności. Odwar z majeranku, jako środek moczopędny, używa się przy wodnej puchlinie, kamieniach i piasku w nerkach, przy kolkach kiszek i kurczach żołądka.

Dr *Walser* zaleca obwiązywanie czoła zielem majerankowym i wciąganie soku nosem przy silnym bólu głowy.

W gospodarstwie domowym znany jest majeranek jako korzenna przyprawa. Największe zastosowanie ma do kiełbas, kartoflanki, grochówki i pieczeni baraniej.

W przemyśle używa się olejku majerankowego do pachnideł.

Majeranek świeży i suszony, jako silnie aromatyczny, należy używać do mieszanin ziołowych tylko w najmniejszych ilościach.

CENA: 100 kg suszonego, otartego ziela *(Herba Majoranae)* 150—180 zł; nieotartego: 80—90 zł.

77. PETASITES OFFICINALIS MNCH.

Lepiężnik. Wielki podbiał.

(Compositae — Złożone).

B. — Niezbyt rzadka roślina o kłączach obfitych, mięsistych, grubych, prawie rzepkowatych, silnie rozrośniętych. Łodyga prosta, okryta listkami. Liście tylko odziomkowe, bardzo wielkie, nerkowate, żylaste, z wierzchu zielone i nagie, pod spodem biało owłosione, ukazują się dopiero po okwitnięciu rośliny. Kwiaty rurkowate, purpurowe, zebrane w dość długie grona. Smak gorzki, korzenny. Zapach korzenny, słodkawy.

ROŚNIE po mokrych brzegach rzek, potoków, stawów, źródeł, nieraz na mokrych pastwiskach jako chwast (najczęściej gromadnie); bydło go nie źre.

KWITNIE bardzo wcześnie wiosną, często już w marcu.

ZBIERA SIĘ liście, odrzucając ogonki i suszy w cieniu i miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, terpeny, gorzknik wyciągowy, żywica.

DZIAŁANIE napotne, rozmiękczające, rozwalniające.

UŻYTEK. Herbata z liści stosuje się jako środek wykrztuśny przy dychawicy i kaszlu. Proszek z liści podnosi smak potraw. Świeże młode liście kładzie się na piersi osobom skłonnym do suchot, gorączki i osłabień; na otwarte wrzody, rany na nogach, różę na twarzy. Odwar z korzenia zaleca się przy padaczce, astmie, złośliwej gorączce, podagrze i chronicznym reumatyzmie oraz wewnętrznie na obrzęki. Dawniej lepiężnik był używany jako bardzo skuteczny środek przeciw dżumie. Proszek z lepiężnika stosuje się do zasypywania wrzodów, zwłaszcza u bydła. W niektórych okolicach chłopi używają proszku z lepiężnika jako tabaki.

78. PETROSELINUM SATIVUM HOFFM.

(s. Apium Petroselinum).

Pietruszka zwyczajna.

(Piotruziele).

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

D. — Pospolita roślina o białym, wrzecionowatym korzeniu. Łodyga prosta, rozgałęziona, gładka, smugowata, dorastająca do 1 m wysokości. Liście podwójnie pierzaste; listki klinowate, trzyłapkowe, wcinano-ząbkowane, na każdym ząbku opatrzone jasnym sztylecikiem; listki łodygowe szczupłe, wąskie, drobniejsze; najwyższe trójdzielne z działami równowąskimi. Kwiaty zielono-żółtawe. Owoce: jajowate dwojaczki, nagie, szarawo-zielone, niewyraźnie żeberkowane. Smak ziela gorzkawo-korzenny, korzenia słodkawy; zapach korzenny, charakterystyczny.

ROŚNIE dziko na skalistych wybrzeżach i wyspach południowej Europy, Grecji, Sycylii, Sardynii i t. d.

UPRAWA pietruszki rozpowszechniła się w Polsce od drugiej połowy 16-go wieku. Sieje się wiosną albo sadzi zdrową rozsadę średniej wielkości w ziemi pulchnej, żyznej, lecz nie świeżo nawiezionej, a przy tym głębokiej i nieco wilgotnej. Odległość rzędów 25 cm. Wymaga okopywania i pielenia.

KWITNIE w czerwcu i lipcu; owoc dojrzewa w sierpniu.

ZBIERA SIĘ nasiona w sierpniu i wrześniu, korzeń zaś, gdy nabiera należytej grubości. Ścinać baldachy z nasionami przed dojrzewaniem w dzień pogodny i po wysuszeniu wymłócić. Korzenie myje się, zdejmuje korę, kraje podłużnie i suszy w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: wonny olejek lotny, *terpena*, olej tłusty, szczawian wapnia, gorzknik wyciągowy *(apiina)*.

DZIAŁANIE mocno moczopędne, pobudzające, wiatropędne; świeże ziele działa rozmiękczająco i uśmierza bóle.

UŻYTEK. Odwar z korzeni lub też łącznie z liśćmi pije się przy chorobach żołądka, wzdęciach, cierpieniach dróg moczowych, rzeżączce, kamie-



TABLICA XI: 71. Nasturtium officinale R. Br. — 72. Ocimum basilicum L.
73. Ononis spinosa L. — 74. Onopordon acanthium. — 75. Orchis militaris L.
76. Origanum majorana L. — 77. Petasites officinalis Mnch.

niu pęcherza, wodnej puchlinie. Na kamienie pęcherza można pietruszki używać pół na pół z lukrecją (p. nr 48). Świeże zmiażdżone ziele stosuje się do okładów przy stwardnieniu gruczołów i ukąszeniu owadów, jako środek uśmierzający ból.

Soku z świeżego ziela używa się do kuracji wiosennych.

Wydobywany z rośliny, zwłaszcza z nasion olejek pietruszkowy już w małych dawkach (0,3 gr) pobudza miesiączkowanie. Przerobiony na maść bywa stosowany jako środek na wszy głowne.

UWAGA: Do pietruszki podobne są dwie bardzo jadowite rośliny, mianowicie: Blekot ogrodowy *(Aethusa cynapium)* i Szczawół plamisty *(Conium maculatum)*. Przez nieświadomość bierze się je często za pietruszkę; z takich pomyłek wynikło już wiele śmiertelnych zatruć. Łatwo się jednak można ustrzec przed tym za pomocą powonienia. Otóż liście blekotu i szczawołu, potarte w palcach wydają nieprzyjemny, ckliwy, jadowity zapach podobny do mysiego moczu; ponadto kwiaty tych roślin są białe, pietruszki zaś zielonawo-białe. Łodyga szczawołu jest modrawo oszroniona, rudo- lub krwisto-plamista, a liście brudnozielone. Kwitnący blekot można rozpoznać po zwisłych, jednostronnych kielichokrywkach. Blekot i szczawół, napotkane gdziekolwiek w ogrodzie albo w polu między warzywem, powinno się zaraz wyrywać i niszczyć.

79. PIMPINELLA ANISUM L.

Anyż.

(Biedrzeniec, hanyż, anyżek)

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

J. — Ziele o korzeniu cienkim, białym, dość twardym. Łodyga płytko rowkowana, prosta, rozgałęziona, dorastająca od 30 do 60 cm, wewnątrz mieszcząca rdzeń, z zewnątrz omszona. Liście dolne nerkowate, górne jajowate, pięknie pierzaste, ząbkowane, nieco ostre w dotyku, podobne do liści kminku.

K w i a t y drobne, białe, zebrane w baldaszki. O w o c: dwojaczki szczelnie z sobą zrośnięte, tworzące jakby jedno ziarno nieregularnie jajowatego kształtu, szaro-zielonej barwy. S m a k słodkawy; z a p a c h przyjemny.

ROŚNIE dziko w swej ojczyźnie Egipcie, Azji Przedniej, Syrii i na pobliskich wyspach. Uprawiany bywa w całej środkowej i południowej Europie, w Indiach, Japonii i Ameryce.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ owoce w sierpniu i wrześniu, gdy łodygi zżółkną, a ziarno przybiera barwę szarawo-brunatną. Zrywa się je wcześnie z rana przy pięknej pogodzie. Wiąże się w snopki i ustawia w kopy. Ładuje się na wóz wysłany płachtami i przechowuje w workach, w suchym i przewiewnym miejscu.

SKŁADNIKI: olejek lotny, olej tłusty, żywica, guma, kwas jabłkowy i będźwianowy *(Acidum benzoicum)*, cukier śluzowy, nieco żelaza.

DZIAŁA napotnie, moczopędnie, wiatropędnie, wykrztuśnie, pobudza działalność kiszek, wzmacnia żołądek.

UŻYTEK. Odwar nasienia (8 do 15 gr na litr wody) pije się przy chorobach ż o ł ą d k a i k i s z e k, w z d ę c i a c h k o l k o w y c h (zwłaszcza u dzieci), n i e ż y t a c h d r ó g o d d e c h o w y c h, na pobudzenie wydajności pokarmu. Sproszkowane nasienie usuwa c z k a w k ę. Na b e z s e n n o ś ć zaleca się żucie nasion anyżu.

Odwar można używać jako wodę do ust i zębów.

Destylowany z nasion olejek *(Oleum Anisi)* podnieca i wzmacnia żołądek i ma właściwości uśmierzające kurcze. Na wzdęcia bierze się dziennie raz lub dwa razy po 4 do 6 kropel na cukrze.

Zewnętrznie używa się olejek anyżowy na wszy głowne; wcierać z maścią pietruszkową. Z olejku anyżowego można zrobić maść, mieszając 1 cz. olejku z 10 cz. tłuszczu. Zmieszany z oliwą lub wódką, zaleca się olejek anyżowy na świerzb.

UPRAWA: Anyż wymaga suchego, ciepłego klimatu i słonecznego położenia, urodzajnej, średniozwięzłej ziemi, nawożonej nie później niż rok przed tym. Wymaga wapna, które należy dodawać w postaci miału, 6—8 ctr, i kainitu 2—3 ctr na ha. Ziemia musi być raz w jesieni, a powtórnie na wiosnę zorana

i doskonale rozpulchniona bronami, oraz wolna od chwastów. Siać rzutem i rzędowo co 15—18 cm, lekko zawlec i przygnieść. Latem spulchniać i oczyszczać z chwastów, dopóki nie podrośnie. W lipcu i sierpniu następuje sprzęt; łodygi powinny zżółknąć, a ziarno zbrunatnieć. Można ścinać sierpem lub kosą, albo po prostu wyrywać, dosuszyć i omłócić. Nasienie wolno dosycha; należy je rozpostrzeć cienko i często szuflować. Plon wynosi 15, niekiedy 20 ctr z ha *(Bieg.)*.

CENA: 100 kg nasienia anyżu *(Fructus Anisi)*: 150—200 zł.

80. PIMPINELLA SAXIFRAGA L.

Biedrzeniec rozpikamień.

(B. pospolity, zwyczajny).

(*Umbelliferae* — Baldaszkowe).

B. — Korzeń zwykle pojedynczy walcowaty, grubości małego palca, brudno-żółtawy, wewnątrz biały, wypełniony mlecznym sokiem. Łodyga delikatna, czasami lekko rozgałęziona, dorastająca do 25—40 cm wysokości, zależnie od gleby. Kwiatki drobne, białe, zebrane w gładkie baldaszki. Owoce podobne do anyżu, ale mniejsze, brunatne lub czarniawe. Liście nieparzysto-pierzaste, korzeniowe, złożone z 7—13 listków, są bezogonkowe, zaokrąglone na wierzchu i nierówno piłkowane, niekiedy nawet lekko wycinane. Czasami nie wydaje wcale liści korzeniowych, a łodygowe więcej klinowate i silniej wycinane.

Smak początkowo słodkawy, potem ostro-aromatyczny, piekący. Zapach mocny, niemiły, charakterystyczny, przypominający kozła.

ROŚNIE dziko na suchych trawiastych miejscach, na miedzach, przy drogach, po pagórkach, urwiskach i miejscach skalistych, w gajach, zaroślach, na suchych łąkach, niekiedy na pastwiskach.

UPRAWA. Biedrzeniec lubi glebę raczej suchą, nie świeżo nawiezioną, najlepiej lekko glinkowatą. Według J. Biegańskiego: „Polskie Zioła" nr. 7 (1936 r.), str. 8, zaleca się w uprawie poło-

żenie słoneczne, a w ostateczności choćby lekko ocienione, tak ażeby roślina mogła choć w połowie korzystać ze słońca. Przygotowanie ziemi polega na równym rozpostarciu materiału użyzniającego, np. rozprowadzeniu go grabiami i następnie wyoraniu i starannym wybronowaniu. Po orce i bronowaniu powinno się przejść po zagonie wałkiem, żeby powierzchnia nie była nadmiernie spulchniona i zbyt sucha. Dobrze jest nawet, gdy się nieco odleży i dopiero wtedy należy przystąpić do siewu. Jeżeli rozporządzamy ziemią po okopowiznach, uprawianych na nawozie, to ziemię tę najwygodniej wykorzystać pod biedrzeniec, wystarcza ją bowiem tylko wyrównać i można przystąpić do siewu. Siać należy w jesieni, dając odległość rzędów 20 cm. Przy takim obsiewie powinno wystarczyć na 1000 m kw. około kilo nasion, jeżeli te są dobre. Nasiona kiełkują po 30 dniach, lecz siane jesienią, wschodzą dopiero na wiosnę. Wiosennego wysiewu nie radzę, gdyż ten najczęściej chybia bez względu nawet na to jaki jest przebieg wiosny. Cała hodowla polega jedynie na ochronie roślin od chwastów; na cięższych, twardniejących ziemiach, w razie długotrwałej suszy i spiekającej się powierzchni, zaleca się przemotykowanie między rzędami.

KWITNIE od lipca aż do końca września.

ZBIERA SIĘ korzenie trzyletnich roślin, wykopując na wiosnę. Według J. Biegańskiego (op. cit. str. 8), „żeby osiągnąć większy rozrost korzeni, nie powinno się dopuszczać roślin do kwitnienia, ścinając łodygi w połowie wysokości, gdy tylko się na nich ukażą pączki. Jeżeli mamy zamówienia na ziele biedrzeńca, możemy wtedy część roślin dopuścić do zakwitnięcia, lecz ściąć łodygi przed zawiązaniem się nasion. Ścięte łodygi należy rozpostrzec w przewiewnym miejscu pod dachem, aby schnące ziele nie zblakło, lecz zachowało zieloność. Wysuszone ziele ugniata się w worku, wyłożonym papierem, aby nie ulatniał się zapach. Wykopane korzenie powinny być dobrze obmyte z ziemi, po obsuszeniu, bardzo drobno i równo skrajane i wtedy dopiero wysuszone. Krajać trzeba na wielkość ziarna polnego grochu, wtedy po wyschnięciu stracą mniej więcej ćwierć swej objętości i będą przedstawiały towar pełnowartościowy.

SKŁADNIKI: olejek lotny, kwas będźwianowy *(Acid. benzoicum)* żywica, skrobia, cukier, garbnik i pimpinellina.

DZIAŁA napotnie i moczopędnie, pobudza wydzielanie śluzu.

UŻYTEK przede wszystkim z korzenia. Napar pije się przy chronicznych nieżytach dróg oddechowych, jako środek ułatwiający oddychanie i wykrztuśny, przy dychawicy, złym trawieniu, na pobudzenie miesiączkowania, a dalej używa go się do płukania gardła przy chrypce, dychawicy flegmistej i t. p. Żuje się korzenie przy porażeniu języka. Według Biegańskiego (Nasze zioła, str. 137), przy atakach i różnych dolegliwościach sercowych używa się korzenia w proszku, zmieszanym w równych częściach z miałkim cukrem; dawać po pół łyżeczki na raz.

Ziele można używać do okładów na rany.

Młode listki używane są na sałatę, przyrządza się z nich również wyborną jarzynę. Dla bydła stanowi biedrzeniec zdrowy pokarm; krowy, które jedzą przez dłuższy czas biedrzeniec, dają mleko zabarwione błękitnawo, co bynajmniej nie jest oznaką szkodliwości. Biedrzeniec zwiększa wydajność mleka.

CENA: 100 kg korzenia suszonego *(Radix Pimpinellae saxifr.)* około 50 zł.

81. PLANTAGO [1]) LANCEOLATA L.

Babka wąskolistna albo lancetowata.

(*Plantagineae* — Babkowate).

B. — Kłącze krótkie, o licznych, długich korzonkach. Liście wydłużno-lancetowate, równolegle unerwione, tępo

---

[1]) Planta = stopa; nazwa nadana ze względu na podobieństwo dolnych naziemnych listków (zwłaszcza u babki wielkiej), do stóp ludzkich.

Indianie nazywają tę roślinę „stopą lub śladem białych", gdyż uważają, że babka rośnie wszędzie gdzie Europejczyk raz tylko stąpnął nogą. Istotnie po każdym osiedleniu się białego w leśnej okolicy Północnej Ameryki babka *(Plantago major)* ukazuje się i pozostaje, chociaż kolonista przeprowadził się dalej.

piłkowane, gładkie. K w i a t y brunatno-białe, osadzone w formie kłosa, z początku jajowatego, później walcowatego. Brak łodygi. Rozróżniamy prócz lancetowatej jeszcze 3 gatunki babki, rosnące u nas, a mianowicie: Babka większa, albo zwyczajna *(Plantago major)*, Babka średnia *(Pl. media)* i Babka piaskowa *(Pl. arenaria)*. Jednakże babka wąskolistna jest najskuteczniejsza w lecznictwie. O w o c — torebka z dwoma czarnymi nasionami. S m a k początkowo słodkawy, następnie gorzkawo-słony, z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE dziko przy drogach, na łąkach, pastwiskach, miedzach, w rowach.

UPRAWIANA szczególnie w Anglii, śród koniczyny na paszę dla owiec. W trzecim roku po nawożeniu siać na wiosnę (w kwietniu) lub jesienią, rzutem wprost do gleby raz przeoranej i zawlec broną. Udaje się na ziemi piaszczystej, suchej, zresztą rośnie na każdej glebie.

Jeżeli siew wzejdzie zbyt gęsto, przerzedzić.

KWITNIE od maja do września.

ZBIERA SIĘ liście od kwietnia, po zmyciu deszczem i obeschnięciu. Suszy się w cieniu, w przewiewnym miejscu.

SKŁADNIKI: Gorzknik wyciągowy, dużo kwasu garbnikowego, śluz, sól kuchenna, siarka, sole alkaliczne.

DZIAŁA dodatnio na wszystkie błony śluzowe, czyści krew.

UŻYTEK. Nastój lub odwar z liści (30 do 60 gr na litr wody) pije się przy wszelkich chorobach dróg oddechowych, przy zadawnionych nieżytach (bronchicie) i zaflegmieniu p ł u c (jako wykrztuśnik), przy przewlekłych zaburzeniach w trawieniu, biegunkach, nieżycie (katarze) żołądka, nieżycie (katarze) kiszek i pęcherza, z i m n i c y (na zimnicę doskonały jest sok wyciśnięty ze świeżych liści).

Wewnętrznie sok z liści lub pogniecionego ziela używa się do okładów na rany w stanie zapalnym oraz ranki po ukąszeniu owadów.

Nastój z liści (60—80 gr liści na litr wody, można też dodać cokolwiek spirytusu), jest wybornym środkiem do płukania ust i gardła, do mycia głowy przeciw łupieżowi itp. Słabszy nastój

(30—50 gr liści na litr destylowanej wody) używa się do płukania oczu przy zapaleniu spojówek.

Zupełnie młode listki babki używa się razem z liśćmi brodawnika, pokrzywy i ogórecznika do kuracji wiosennych, jako sałatę lub herbatę.

W Rumunii powszechnie używają liści babki na sałatę, zwłaszcza w czasie postu. Z babki, rosnącej na wybrzeżach morskich, wydobywają sodę. Nasienie jedzą chętnie zięby, kanarki i t. d.

CENA: 100 kg siekanki babkowej, t. j. ziela drobno siekanego *(Herba plantaginis lanc. conc.)*: 50—60 zł.

Dla użytku leczniczego domowego najlepiej zbierać zapas tego ziela corocznie i to listków młodych, nie podziurawionych, gdyż w handlu mniej zważają na dobroć ziela, zwłaszcza, gdy ma być posiekane.

82. POLYGONUM AVICULARE L.

Rdest ptasi.

(Świńska trawa).

(*Polygonaceae* — Rdestowate).

J. — Pospolity chwast o długich korzeniach. Cała roślina naga. Łodyga rozesłana po ziemi, twarda i zdrewniała; gałązki długości 30 do 60 cm również ścielące się, kolankowate, lancetowate, zaostrzone lub tępe. Kwiaty małe, białawe lub czerwonawe, zebrane w kątach liści, po dwa do pięciu. Owoce trójkanciaste, brunatne i matowe. Zapachu nie ma; smak ostry, ściągający.

ROŚNIE przy ugorach, drogach i płotach, na śmietnikach, błoniach, pastwiskach, murawach, polach (jako chwast), w całej Polsce.

UPRAWA. Lubi glebę suchą. Siać na wiosnę co 10 cm wprost w grunt. Nawozić związkami azotu.

KWITNIE od lipca do października.

ZBIERA SIĘ przed zakwitnieniem 2—3 razy do roku; suszyć w cieniu.

SKŁADNIKI: kwas garbnikowy, skrobia, guma, nieco białka indygowego, fosforan potasu i wapnia.

DZIAŁANIE: ściągające, moczopędne; czyści krew.

UŻYTEK. Napar ziela pije się w chorobach wątroby, nerek i pęcherza, zwłaszcza przy kamieniach, nawet gdy są zadawnione i bezskutecznie leczone innymi środkami, przy kataralnych zapaleniach narządów moczopłciowych, owrzodzeniu żołądka i kiszek. Pić codziennie jeden większy lub dwa małe kubki herbaty (20 gr na 1 litr wody). Według ks. *Kneippa* używano dawniej rdest przy biegunce, gotując go w wodzie i czerwonym winie (zmieszanych w równych częściach); choremu dawano napój możliwie gorący.

Zewnętrznie używa się odwaru do przemywania ran i owrzodzeń i do płukania gardła.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Polygoni avicularis):* 20—35 zł.

83. POLYGONUM BISTORTA L.

Rdest wężownik.

(*Polygonaceae* — Rdestowate).

B. — Roślina dorastająca do 1 mtr wysokości. Kłącze dość grube, poskręcane wężowato, z wierzchu brunatne, wewnątrz cielisto czerwone. Łodyga prosta, węzłowata, delikatnie rowkowana. Liście całobrzegie, z wierzchu ciemnozielone, pod spodem niebieskawo-zielone, dolne podłużnie jajowate, wyższe łodygowe wydłużone, zaostrzone. Kwiaty pachnące, drobne, różowe, zebrane w gęsty kłosek na wierzchołkach łodyg. Smak cierpki, mocno ściągający; zapach przyjemny, lecz słaby.

ROŚNIE na wilgotnych łąkach (zwykle gromadnie).

UPRAWA: Lubi glebę wilgotnawą. Nawożenia nie wymaga.



TABLICA XII: 78. Petroselinum sativum Hoffm. — 79. Pimpinella anisum L 80. Pimpinella saxifraga L. — 81. Plantago lanceolata L. — 82. Polygonum aviculare L. — 83. Polygonum bistorta L. — 84. Potentilla anserina L.

Rozmnaża się z nasion. Siać jesienią na wilgotny rozsadnik, a na wiosnę sadzić na miejsce przeznaczenia.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ kłącze pod jesień, płucze, czyści, obcina cienkie korzenie i suszy w piecu po chlebie. Przechowuje się w suchym miejscu.

SKŁADNIKI: Wielka obfitość kwasu garbnikowego, skrobia, szczawian potasu.

DZIAŁANIE pobudzające, ściągające.

UŻYTEK z korzenia. **Odwar (20 gr.** na litr wody) pije się przy rozwolnieniu, krwawej biegunce, kamieniach żółciowych i pęcherza, krwotokach z narządów wewnętrznych (3 razy dziennie po kubku). Jako środek zewnętrzny działa skutecznie przy leczeniu wrzodów zapalnych i ran; używa się też do irygacji i przemywań pochwy przy upławach.

Młode listki używane są w niektórych okolicach na jarzynę.

CENA: 100 kg kłączy *(Radix Bistortae):* 40—50 zł.

84. POTENTILLA ANSERINA L.

Srebrnik pospolity.

(Gęsiówka, Pięciornik gęsi).

(*Rosaceae* — Różowate).

B. — Roślina o grubym kłączu. Łodyga ścieląca się po ziemi, zielona, czasem czerwonawa, dorastająca zwykle do 30 cm, niekiedy do ½ mtr. Liście nieregularnie pierzaste, szypułkowe, złożone z 9 do 25 łatek, prawie grzebieniasto piłkowanych, pod spodem srebrzysto owłosionych; między łatkami wyrastają mniejsze trójząbkowe. Kwiaty pojedyńcze, szypułkowe, wyrastają z kątów liści. Kielich ma 5 większych jajowatych działek, między którymi tyleż węższych i krótszych. Korona o 5 złoto-żółtych płatkach, odwrotnie jajowatych. Smak cierpki, ściągający. Zapachu nie ma.

ROŚNIE na łąkach, przy drogach, blisko gnojowisk, po rowach, na miedzach, pastwiskach, ugorach i na brzegach lasów.

UPRAWA: Rozmnaża się z nasion, sianych wprost w grunt. Lubi glebę wapienną. Młode rośliny należy plewić; innej opieki nie wymagają.

KWITNIE I ZBIERA SIĘ od maja do sierpnia. Ścina się liście i suszy w cieniu, w przewiewie, cienko rozpościerając.

SKŁADNIKI: Kwas garbnikowy, gorzknik wyciągowy, śluz żywiczny, siarka, niedokwas żelaza, sole wapienne.

DZIAŁANIE ściągające, uspakaja kurcze.

UŻYTEK z naparu ziela przy wszelkiego rodzaju k u r c z a c h, zwłaszcza ż o ł ą d k a i k i s z e k, cierpieniach w ą t r o b y, krztuścu. Pije się herbatę zmieszaną z mlekiem lub odwar z ziela gotowanego w mleku (3 szczypty na 1 filiżankę). Przy k u r c z a c h stosuje się również okłady z ziela; przykłada się rozgniecione liście na chore miejsca. Odwar używa się do p ł u k a n i a g a r d ł a oraz do i r y g a c j i p o c h w o w y c h przy b i a ł y c h u p ł a w a c h.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Anserinae)*: 40—50 zł.

85. POTENTILLA TORMENTILLA SCHR.

(s. Tormentilla erecta L.).

Pięciornik leśny.

(D r z e w i a n k a, K u r z e z i e l e, K u r z y ś l a d).

(*Rosaceae* — R ó ż o w a t e).

B. — Roślina o k ł ą c z u walcowatym, twardym, chropowatym, o licznych bliznach, zewnątrz ciemno-brunatnym, wewnątrz żółtawym lub czerwonawym i licznych k o r z o n k a c h. Ł o d y g i pokładające się lub wzniesione, u góry rozgałęzione. L i ś c i e odziomkowe trój- lub pięciolistkowe, szybko zamierające, łodygowe — siedzące lub krótkoszypułkowe, zwykle trójdzielne o dość dużych, karbowanych listkach, gęsto

owłosionych. Kwiaty żółte, czteropłatkowe, o czerwonawej plamie u nasady. Owoc, jajowata niełupka. Smak cierpki, ściągający; zapach świeżych kłączy lekko różany.

ROŚNIE na mokrych łąkach, w przerzedzonych lasach, na pastwiskach, torfowiskach.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

UPRAWA. Rozmnaża się z nasion. Lubi glebę wilgotną. Ziemię należy spulchnić; siać wprost w grunt. Nawożenia nie wymaga. Młodą kulturę trzeba kilkakrotnie plewić, a w razie potrzeby poprzerywać. *(Motyka i Panycz).*

WYKOPYWAĆ kłącze w jesieni i na wiosnę w trzecim roku po posadzeniu. Po wykopaniu wymyć, oczyścić z korzonków i wysuszyć w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: żelazisto-zieleniący garbnik, barwnik czerwony, żywica, szczawian wapnia, kwas octowy i chinowy.

DZIAŁANIE: ściągające; wzmacnia działalność narządów trawienia; uśmierza kurcze.

UŻYTEK. Odwar z korzenia (10 gr na litr wody) pije się przy biegunce, niedomaganiu narządów trawienia, nieżytach (katarach) dróg moczowych, kurczach, krwotokach wewnętrznych, zimnicy. Nastój z kurzyśladu (30 gr proszku lub pokrajanego korzenia nastawić w 1 litrze czerwonego wina, po kilku dniach odlać lub przecedzić) jest znakomitym środkiem wzmacniającym żołądek i oddającym duże usługi przy biegunce.

Zewnętrznie stosuje się odwar do wstrzykiwań, okładów, płukania gardła i ust. Maści z kurzyśladu używa się na poranione wargi lub popękaną skórę.

Pięciornik ma w gospodarstwie hodowlanym znaczenie jako dobra pasza dla bydła; jest rośliną miododajną, ulubioną przez pszczoły.

W przemyśle kłącze używane są do garbowania skór na czerwono.

CENA: 100 kg korzenia *(Rhizoma Tormentillae)*: 70—100 zł.

86. PRIMULA OFFICINALIS HILL.

(s. Primula veris L.).

Pierwiosnek lekarski.

(*Primulaceae* — Pierwiosnkowate).

B. — Wieloletnia roślina o krótkim, włóknistym kłączu. Bezlistna owłosiona łodyga, dorastająca do 30 cm wysokości. Liście długie, pomarszczone, nieregularnie ząbkowane, pod spodem kosmate. Kwiaty, zebrane w baldaszki, cytrynowo-żółte, o pomarańczowych plamkach. Kielich dzwonkowato-rozszerzony. Korona pięciołatkowa. Smak początkowo przyjemnie słodkawy, następnie śluzowato gorzkawy; zapach łagodny, miodowy.

KWITNIE od marca do maja.

UPRAWA. Lubi glebę wapienną, dość żyzną i pulchną. Sieje się w jesieni co 30—35 cm. Wymaga nawożenia obornikiem lub kompostem, oraz oczyszczania z chwastów.

ROŚNIE na łąkach, polach, przy drogach, w lasach, zaroślach, po trawiastych urwiskach.

ZBIERA SIĘ kwiaty w marcu i kwietniu, liście do końca maja, korzenie na jesieni. Suszy się liście i kwiaty w cieniu i przewiewnym miejscu.

SKŁADNIKI: Olejek lotny *(primulina)*, gorzknik wyciągowy, sól kuchenna, sole potasowe.

DZIAŁANIE liści i kwiecia: napotne, moczopędne, nieco podniecające, pobudzające nerwy. Działanie korzenia uspokajające; uśmierza bóle, wywołuje wymioty.

UŻYTEK. Napar liści i kwiecia (10 gr na litr wody) pije się w chorobach dróg oddechowych (lekkich przeziębieniach), zaparciach, na ból głowy, zawroty, osłabienie nerwowe, porażenia. *Kneipp* zaleca na łamanie w kościach i reumatyzm napar z koron kwiatowych pierwiosnka.

Dr Walser zaleca używanie odwaru z korzenia i kwiatów na katar oskrzeli (bronchit).

W Holandii i Anglii liście używane są na j a r z y n ę.

CENA: 100 kg kwiatów bez kielichów *(Flores Primulae sine calycibus)* 800 zł; 100 kg kwiatów z kielichami *(Flores Primulae cum calycibus)* 180—250 zł; 100 kg liści *(Folia Primulae)* 30—40 zł.

87. PRUNUS SPINOSA L.

Śliwa tarń.

(T a r n i n a, T a r k i, C i e r n i e).

(*Rosaceae* — R ó ż o w a t e).

K. — Pospolity krzew. Dorasta do 2, czasem do 3 m wysokości. Wypuszcza liczne nitki z k o r z e n i a. Poschłe gałązki wytwarzają k o l c e długości od 2 do 3 cm. L i ś c i e jajowate lub szeroko lancetowate. K w i a t y białe. O w o c — małe śliweczki, czarne z niebieskawym połyskiem. S m a k owoców b. cierpki, kwaśny, ściągający; z a p a c h kwiatów przypomina gorzkie migdały.

ROŚNIE nad rowami, koło dróg, pod płotami, na wzgórzach i skraju lasu.

KWITNIE w marcu i kwietniu.

ZBIERA SIĘ liście i kwiaty zaraz po zakwitnięciu, w marcu i kwietniu, korę w jesieni i tak samo owoce. Owoce można zbierać również po pierwszym mrozie. Kwiaty suszy się szybko w słońcu, korę zaś w cieniu i przewiewnym miejscu. Przechowywać należy kwiaty w szczelnie zamkniętych naczyniach z białej blachy. Owoce można suszyć w nieco podwyższonej temperaturze.

SKŁADNIKI: gorzknik wyciągowy, potas, kwas krzemowy, garbnik (w korze).

DZIAŁANIE: czyszczące krew, lekko rozwalniające i ściągające; pobudza czynności nerek i pęcherza.

UŻYTEK. Herbatę z kwiatów (40 gr na 1 litr wody) pije się głównie jako środek r o z w a l n i a j ą c y, na w z m o c n i e n i e ż o ł ą d k a, przy n i e d o m o d z e n e r e k i p ę c h e-

rza oraz na przemianę materii (przeciw piegom i wyrzutom skórnym, zwłaszcza u dzieci).

Z owoców, po wyciśnięciu pestek, gotuje się w wodzie lub winie powidła na wzmocnienie żołądka, przeciw biegunce i utrudnionemu wydzielaniu moczu. Odwar z owoców z pestkami, pogniecionymi na miazgę, używa się jako środek ściągający, zwłaszcza przy białych upławach i krwotokach.

Odwar z kory i korzeni lub też samych kawałków kory stosuje się na obniżenie gorączki.

Odwar z kory zmieszany z sokiem owocowym z tarek, stanowi dobrą wodę do płukania ust i gardła; wstrzymuje również krwawienie z nosa; zaleca się wreszcie jako znakomity środek do irygacji pochwowych przy białych upławach.

CENA: 100 kg kwiatów *(Flores Pruni spinosae)*: 250—350 zł.

88. PULMONARIA OFFICINALIS L.

Płucnik lekarski.

(Miodunka plamista).

(*Boraginaceae* — Szorstkolistne).

B. — Roślina o drzewiastych kłączach, pokrytych cienkimi korzonkami. Łodyga szorstka, prosta, nieco kanciasta, dorastająca do 30 cm wysokości. Liście odziomkowe długoszypułkowe, sercowate lub jajowate, liście łodygowe siedzące, podługowate, całobrzegie, szorstkie, często z białymi plamkami. Kwiaty osadzone na wierzchołkach łodyg z początku czerwone, potem błękitne lub fioletowe. Rozłupki okrągłe, drobne. Smak śluzowaty, nieco ściągający. Zapachu nie ma.

ROŚNIE w cienistych i wilgotnych lasach i zaroślach.

UPRAWA. Rozmnaża się przez rozsadzanie starych karpek lub siew na wiosnę lub zaraz po dojrzeniu nasion, w miejscach choćby bardzo zacienionych, najlepiej na ziemi nieco gliniastej, obfitej w próchnicę, trochę wilgotnej. Corocznie sam odrasta.

KWITNIE od marca do maja.

ZBIERA SIĘ liście odziomkowe pod koniec kwitnienia. Suszyć szybko, gdyż łatwo czernieje i gnije. Rozkładać cienką warstwą na papierze, w cieniu i silnym przewiewie.

SKŁADNIKI: śluz roślinny, wapń (ostry ług).

DZIAŁANIE ściągające, powlekające i wykrztuśne.

UŻYTEK z liści odziomkowych w naparze (30 gr na litr wody) przy chrypce, katarze oskrzeli (bronchicie) i innych chorobach dróg oddechowych oraz dolegliwościach żołądka. Miesza się zwykle z innymi ziołami, ułatwiającymi wydzielanie flegmy, jak z podbiałem i babką. Pić 3—4 razy dziennie po filiżance.

Jako środek zewnętrzny stosuje się napar do przemywania ran.

Sok wyciśnięty z liści stosuje się jako domieszka do kuracji wiosennych.

W Anglii jadają liście jako jarzynę.

CENA: 100 kg liści *(Herba Pulmonariae)* 70—90 zł.

89. QUERCUS PEDUNCULATA EHRH.

(Quercus sessiflora Sm.).

Dąb szypułkowy i bezszypułkowy.

(*Fagaceae* — Bukowate).

O. — Dochodzi do 40 m wysokości; może dożyć tysiąca lat. Korzenie głęboko zachodzące w ziemię. Gałęzie rozpościerają się prawie poziomo. Liście odwrotnie jajowate, z głębokimi wrębami, krótko- lub długoszypułkowe (zależnie od gatunku). Owoc (żołędź), spoczywa w półkulistej osłonce (miseczce), łuszczkowatej na zewnątrz. Kora młodych gałęzi gładka, pnia porozrywana, popielatej barwy. Smak żołędzi i kory cierpki, ściągający, gorzki; — liści ślazowato-słodkawy.

ROŚNIE w borach, po brzegach rzek, w górach.

UPRAWA. Lubi glebę żyzną, najlepiej gliniastą. Rozmnaża się z żołędzi, w jesieni.

KWITNIE na wiosnę jednocześnie z ukazywaniem się liści (w kwietniu i maju).

ZBIERA SIĘ korę z młodych gałązek na wiosnę, kiedy łatwo odstaje od drzewa; żołędzie w jesieni, kiedy same opadają z drzew. Suszy się w piecach po chlebie.

SKŁADNIKI KORY: Kwas garbnikowy i dębiankowy, krystaliczna substancja wyciągowa (kwercyna), czerwień dębowa, żywica miękka, tłuszcz woskowaty, guma, pektyna, cokolwiek cukru, dużo fosforanu, jabłczanu wapniowego i talku. Składniki ŻOŁĘDZI (prażonych): dużo skrobii, kwas dębiankowy, kwercyna, guma, olej przypalony, cukier.

DZIAŁANIE mocno ściągające; wzmacnia naczynia krwionośne.

UŻYTEK. Odwar kory (30 gr na litr wody) pije się przy biegunce, zołzach (skrofułach), krzywicy (angielskiej chorobie), zbyt częstym oddawaniu moczu, krwotokach, pluciu krwią, wrzodach żołądkowych i krwotokach z żołądka, chorobach dróg moczowych i nadmiernym miesiączkowaniu.

Jako środek zewnętrzny stosuje się odwar do: płukania ust (przy zapaleniach dziąseł) i gardła, przemywania pochwy przy białych upławach, kąpieli nożnych przy cuchnącym poceniu się nóg, lewatyw i kąpieli nasiadowych przy wypadaniu odbytnicy i hemoroidach, okładów przy obrzmieniach gardła i gruczołów. Kąpiele z odwarem z kory dębowej są godne polecenia przy krzywicy i zołzach (skrofułach).

Prażone żołędzie, stosowane na kawę, działają skutecznie przy krzywicy i zołzach u dzieci, oraz przy obrzęku śledziony u dorosłych. Sproszkowane żołędzie z miękkim jajkiem działają skutecznie przy biegunce i cierpieniach pęcherza. Używa się w tym celu również miseczek żołędziowych.

Rozgniecione liście dębowe lub sproszkowana kora działają ściągająco na świeże rany. Odleżałe miejsca goją się, jeżeli smarować je maścią z odwaru korzenia z wazeliną, lanoliną lub innym tłuszczem.

85



86



87



88



89



90



91



TABLICA XIII: 85. Potentilla tormentilla Schr. — 86. Primula officinalis Hill. — 87. Primus spinosa L. — 88. Pulmonaria officinalis L. — 89. Quercus pedunculata Ehrh. — 90. Rhamnus frangula L. — 91. Rheum officinale Bail.

W przemyśle dąb używany jest do garbowania skóry i do wyrobów stolarskich. Galasówki pojawiające się na młodych żołędziach, skutkiem nakłucia przez błonkówkę, stosowane są do farbowania i do wyrobu atramentu. Pożyteczne są również w lecznictwie, gdyż sproszkowane i posypane na rany powstrzymują tworzenie się t. zw. dzikiego mięsa.

CENA: 100 kg kory dębowej *(Cortex Quercus)* 20—30 zł.

90. RHAMNUS FRANGULA L.

(s. Frangula alnus Mill).

Kruszyna pospolita.

(Kruszewina, Kruszczyna, Troszczyna).

(Rhamnaceae — Szakłakowe).

K. — Krzew dorastający do 4 m wysokości. Gałęzie naprzemianległe, smukłe; kora ciemnobrunatna (za młodu zielonawa) z białymi plamkami. Liście nagie, jajowate podłużne, krótko zaostrzone, całobrzegie. Kwiaty drobne, zielonawobiałe, zebrane po 2 lub 3 w kątach liści. Jagody niejadalne, kuliste, wielkości grochu, z początku zielone, potem czerwone, w końcu lśniąco-czarne o soczystym miąższu i 2—3 jasno-szarych nasionach. Smak mdły, ściągający; zapach nieprzyjemny.

ROŚNIE dziko w wilgotnych lasach, nad brzegami rzek, strumieni, na mokrych łąkach.

UPRAWA. Rozmnaża się z siewu lub z rozrywania starych krzaków, rozsadzanych w rok lub dwa na stałe miejsce. Zadowalnia się każdą glebą, również i piaszczystą, byle wilgotną; na suchej rośnie bardzo powoli, na wilgotnej, próchnicowej bujnie.

KWITNIE w maju i czerwcu; po raz drugi w sierpniu i wrześniu.

ZBIERA SIĘ korę z młodych gałązek na wiosnę przed wystąpieniem liści. Odziera się, kraje w paski, potem sieka poprzecznie i suszy w przewiewnym miejscu, w temperaturze do 30°. Owoce zbiera się w jesieni.

SKŁADNIKI: Gorzknik żywiczny, żółty barwnik (frangulina), klejowata substancja wyciągowa, cukier, sole jabłczanowe, kwas siarczany.

DZIAŁANIE (w małych dawkach) łagodnie, bezboleśnie rozwalniające.

UŻYTEK. Odwar kory pije się w razie uporczywego zaparcia (obstrukcji), lecz zawsze w *małych dawkach*. Stosować należy conajmniej dwuletnią korę, im świeższa bowiem, tym łatwiej wywołuje mdłości i wymioty. Przyjmować po pół szklanki odwaru przygotowanego z 30 do 40 gr kory w pół litrze wody. Odwar zaleca się również przy hemoroidach, wodnej puchlinie, chorobach wątroby i śledziony (pić po łyżce stołowej trzy razy dziennie).

Jagody kruszyny są również środkiem rozwalniającym, lecz słabszym.

Odwar ze świeżej kory używa się do okładów przy niektórych chorobach skórnych, jak liszaje, grzybki i t. p.; można też w tych przypadkach stosować okłady z kory, zwilżonej octem.

W weterynarii proszek z kory, prażony w maśle, stosuje się jako środek na świerzb u psów i owiec.

Liście są dobrą paszą dla owiec i kóz, kwiaty zaś są chętnie odwiedzane przez pszczoły.

W przemyśle używa się drzewa kruszyny do wyrobów galanteryjnych i gwoździ szewckich.

CENA: 100 kg kory *(Cortex Frangulae)* 20—30 zł.

91. RHEUM OFFICINALE BAIL.

Rzewień lekarski.

(Rabarbar).

(Polygonaceae — Rdestowate).

B. — Wspaniała roślina, posiadająca wiele odmian, z których na szczególną uwagę zasługuje *Rheum officinale*, czyli rzewień lekarski, o korzeniu grubym, kłębiastym, dziurkowanym,



Rys. 7.

Rzewień.

lekkim i szafranowo-żółtym soku. Łodyga dochodząca do przeszło 2 m wysokości, silna, gruba, mięsista, soczysta. Liście ogromne, dorastające do 1 m długości i prawie tej samej szerokości, pięcioklapowe, o łagodnych wycięciach, czerwonych nerwach i falistych klapach. Kwiaty, zebrane w wiechy na końcach gałązek, białe lub zielonawo-białe. Owoce trójkątne, żółte, o purpurowych skrzydełkach. Smak korzenia gorzkawy, ściągający, łodyg jabłecznie-kwaskowy; zapach mocny, niemiły. Z innych gatunków zasługuje na wyróżnienie rzewień palmisty *(Rheum palmatum L.)*.

ROŚNIE dziko w głębi Azji, w Tybecie i Chinach, skąd pochodzi; w Polsce uprawiany w ogrodach.

KWITNIE w maju i czerwcu.

ZBIERA SIĘ korzenie jesienią, kraje i starannie suszy, żeby nie nadgniły.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, żółty barwnik (rabarbaryna), garbnik, kwas rzewniony, gorzka żywica, szczawian wapna, śluz, guma.

DZIAŁANIE: Przyjmowany w małych dawkach wzmacnia trawienie, pobudza apetyt i powstrzymuje rozwolnienie, w większych — bezboleśnie rozwalnia.

UŻYTEK. W lecznictwie używa się tylko korzeni. Odwar z nich daje się w ilościach od 0,2 do 0,5 grama przy zaburzeniach w trawieniu, nieżytach żołądka, przewlekłej biegunce, chorobach śledziony i wątroby, w dawkach zaś od 1 do 2 gr jako łagodny środek rozwalniający.

Dr *Walser* zaleca dzieciom cierpiącym na zaparcie rzewień z manną.

Wydobywana z rośliny i sprzedawana w aptekach, tynktura *(Tinctura Rhei)* jest dobrym środkiem na żołądek; brać codziennie kilka razy po łyżeczce. W razie wzdęć, braku apetytu, bólu brzucha brać 20 gr tynktury z wodą anyżową.

Mięsiste i soczyste łodygi używane są na kompot posiadający własności czyszczące i orzeźwiające. Wygotowany sok daje

ładną i delikatną galaretę; można go przechowywać w butelkach jako ulepek. Ze świeżego soku z wodą i cukrem otrzymuje się wyborny, odświeżający napój oraz znakomity i zdrowy ocet. Kwiaty dostarczają warzywa, podobnego do kalafiorów. Można suszyć łodygi na zimową jarzynę lub przygotowywać sok, zlewając na zapas do butelek.

UPRAWA. Dla nas mają znaczenie tylko dwa gatunki tej rośliny, a mianowicie *Rheum Emodi* (rzewień australijski) i *R. palmatum;* wszelkie inne powinny być wyłączone z uprawy, dają bowiem korzeń małej wartości.

Zakładając plantację, trzeba być przygotowanym, że pierwszy zbiór korzeni może być dokonywany nie wcześniej niż w czwartym roku.

Pod plantację należy wybrać wyniosłe położenie i słoneczną, o ile możności osłoniętą miejscowość. Lepiej wybrać ziemię suchą niż za wilgotną. Najlepszy grunt pod plantację stanowi gleba piaszczysto-gliniasta lub glinkowata, zawierająca domieszkę próchnicy i spory zapas wapna. Nawozy organiczne należy dawać w przetrawionej formie, ze sztucznych: azotniak i siarczan amonu. Wymaga głębokiej warstwy urodzajnej; należy ziemię na ile pług sięgnie zorać i pogłębić kopaniem.

Z nawozów zwierzęcych najlepszy jest pod rzewień kozi i owczy.

Rozmnaża się rabarbar z nasion sianych wprost w grunt. Można też pomieszać nasienie z wilgotnym piaskiem, dać mu wykiełkować i dopiero wtedy zasiewać. Sieje się zaraz po dojrzeniu nasion, albo na wiosnę; pierwszy sposób jest lepszy. Należy się wystrzegać zalecanego przez niektórych autorów przesadzania, gdyż łatwo wtedy o uszkodzenie kłączy. Sadzić w rząd R. Emodi co 1 m mn. w.; R. palmatum co 60—75 cm; w bardzo dobrej ziemi odstęp można powiększyć o kilka centymetrów. Nasion kładzie się dla pewności po kilka, jeżeli sadzi się wykiełkowane; po 2—3; po wzejściu i gdy podrosną trzeba pozostawić tylko jedną roślinę, a resztę wyrwać. W pierwszym roku po obsianiu pola trzeba dbać o to, aby chwasty nie zagłuszały roślin.

Gdy rabarbar ma już dwa lata, można plantację corocznie

w jesieni podsiać rumiankiem; później zagłuszyłyby go ogromne liście rabarbaru.

ZBIÓR polega na ostrożnym wykopywaniu całych krzaków w okresie gubienia liści. Korzenie gatunkuje się po obeschnięciu, oczyszcza szczotką z ziemi, obiera ze skórki i suszy w całości, albo rozkrawając. Im grubsze i większe kawałki, tym wyższą mają cenę. Suszyć ponawlekane na sznurki, najlepiej na otwartym powietrzu, w silnym przewiewie.

Przechowywać szczelnie zapakowane, w suchym miejscu.

CENA: 100 kg korzenia rzewnia *(Radix Rhei, Radix Rhabarbari, Rhizoma Rhei)* 200—250 zł.

92. RIBES NIGRUM L.

Porzeczka czarna.

(Smrodynia).

(Saxifragaceae — Skalnicowate).

K. — Krzew bez kolców o korze szaro-brunatnej. Liście cztero-lub pięcioklapowe, pod spodem obsypane oleistymi gruczołami. Kwiaty o woni przypominającej pluskwy, żółtawo-zielone, w gronach odstających lub zwisłych, na brzegach rdzawo-czerwone. Jagody brunatno-czarne i czarne w krótkich gronach. Zapach całej rośliny szczególny, aromatyczny, przypominający pluskwy. Słodkie dojrzałe jagody mają też jeszcze obrzask pluskwowy, który jednak można przytłumić przez zaprawianie w cukrze.

ROŚNIE dziko po wilgotnych gajach, łąkach, zaroślach, nad brzegami rzek, rowów i strumieni.

UPRAWIA się w ogrodach między drzewami owocowymi, pod parkanami. Udaje się w każdej ziemi; lecz woli żyzną, glinkową i marglowatą, miernie wilgotną; lubi słońce, ale dobrze rośnie i w cieniu. Mnoży się z odkładów, przez sadzonkowanie lub zasiew. Odległość roślin około 80 cm — 1 m.

KWITNIE w kwietniu i maju.

ZBIERA się owoce w lipcu, liście w miarę potrzeby. Suszyć w cieniu i przewiewie.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, cukier śluzowy, kwas jabłeczny i cytrynowy.

DZIAŁA napotnie, moczopędnie, wzmacniająco, ściągająco i wykształnie.

UŻYTEK. Herbata z jagód, ziela i młodych pędów pije się przy reumatyzmie, wodnej puchlinie i podagrze. Ks. *Kneipp* zaleca odwar z liści przy chorobach pęcherza i kamieniach nerkowych. Odwar z liści, zmieszany z sokiem jagód, stosuje się również przy krztuścu i kaszlu tchawicowym, bólu gardła, chrypce, obrzmieniu gruczołów. Jagody zalane mocnym winem zażywa się na zaburzenia żołądkowe i kiszkowe.

Na herbatę bierze się 30 gr liści na litr wody.

Z jagód wyrabiane są smaczne dżemy i galarety.

CENA: 100 kg liści *(Folia Ribis nigri)* 50—60 zł.

93. ROSA CANINA L.

Róża polna, dzika czyli psia.

(Rosaceae — Różowate).

K. — Pospolity krzew dorastający od 1 do 3 m wysokości o tęgich, sierpowatych kolcach. Liście nieparzystopierzaste, ząbkowane, o pięciu listkach. Kwiaty różowe, jasno-czerwone lub prawie białe. Owoce jajowatego kształtu, mięsiste; czerwone, wypełnione białymi pestkami. Smak słodkogorzkawy (miąższu: kwaskowato-słodki); zapach miły.

ROŚNIE dziko w zaroślach, pod płotami, po pastwiskach, miedzach i nieużytkach.

UPRAWA. Lubi glebę żyzną, pulchną, gliniasto-piaszczystą, dość głęboką i wilgotną. Sieje się z nasion wprost na miejsce przeznaczenia.

KWITNIE w czerwcu i lipcu; owoce ZBIERA się dopiero w październiku, listki kwiatowe i pączki w czerwcu i lipcu.

Kwiaty suszy się w cieniu i miejscu przewiewnym. Owoce przecina się, wyjmuje pestki i suszy w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI. W owocach: kwas jabłeczny, cukier, guma. W kwiatach: olejek lotny, kwas garbnikowy i dębiankowy, guma.

DZIAŁA lekko ściągająco, moczopędnie.

UŻYTEK. Odwar z owoców lub samych pestek (1 łyżka na filiżankę herbaty) stanowi herbatę moczopędną; używa się ją z dobrym skutkiem przy cierpieniach nerek, wątroby, pęcherza, na kamienie nerkowe i żółciowe.

Na krztusiec gotować owoce w wodzie (1 cz. na 3 części wody) z cukrem lodowatym i dawać po łyżeczce.

Odwar z liści zaleca się na kurcze żołądka, na choroby narządu oddechowego i biegunkę.

Nastój z owoców róży działa pobudzająco i wzmacniająco zwłaszcza na osoby starsze. Robi się w następujący sposób: 1 litr potłuczonych owoców oraz 500 gr białego cukru lodowatego zalewa się 3 litrami dobrej żytniówki lub mocnego wina (np. Sherry), stawia w ciepłym miejscu, a po tygodniu zlewa i przecedza.

Inny sposób: 1 litr pogniecionych owoców zalewa się 1 litrem wina, stawia się w ciepłym miejscu, a po 2 tygodniach zlewa i filtruje. Do wyciągu dolewa się 500 gr cukru rozpuszczonego w 1 i 1/2 l wody.

Z róży polnej wyhodowano różę ogrodową czyli centyfolię, królowę kwiatów o pięknym zapachu i wspaniałych barwach. Kwiaty róży są cenione tak w lecznictwie jak w przemyśle. Słynne są plantacje róż w Bułgarii w żyznej dolinie rzeczki Tunczy, między miastami Stara Zagora i Kazamlik. Najlepszy olejek różany wydobywa się z róży damasceńskiej *(R. damascena)* i róży piżmowej *(R. moschata)*.

W gospodarstwie domowym używa się owoce róży na cukierki, powidła, marmelady oraz na przyprawę do potraw.

CENA: 100 kg wydrążonego owocu róży *(Fructus Cynosbati)* 150—200 zł.

92



93



94



95



96



97



98



TABLICA XIV: 92. Ribes nigrum L. — 93. Rosa canina L. — 94. Rosmarinus officinalis L. — 95. Rubus fruticosus L. — 96. Rumex acetosa L. 97. Ruta graveolens L. — 98. Salix.

94. ROSMARINUS OFFICINALIS L.

Rozmaryn lekarski.

(Labiatae — W a r g o w e).

K. .— Krzewinka. Dosięga w ojczyźnie swej, Europie południowej, 2 m wysokości, u nas, uprawny w ogrodach i doniczkach, około $1^1/_2$. K o r z e ń zdrewniały o licznych k o r z o n k a c h. Ł o d y g i rozgałęzione, pokryte pękającą skórką. G a ł ę z i e brunatno-zielone, w młodości pokryte szarym kutnerem. Ma długie, skórkowate l i ś c i e, lancetowate, tępe, całobrzegie, gruczołowate, z wierzchu ciemnozielone, pod spodem białoomszone. Krótkoszypułkowe k w i a t y wyrastają w gronach w kątach liści; k o r o n a dwuwargowa, błękitnawa lub biała o dolnej wardze ciemno-poplamionej. S m a k kamforowo-cierpki, gorzko-korzenny; z a p a c h przenikliwy, przypominający kamforę.

UPRAWA. Lubi ziemię pulchną i silnie podmierzwioną, miernie wilgotną, położenie słoneczne, potrzebuje dużo ciepła. Rozmnaża się z nasion. Siać w marcu w inspekcie i w maju przesadzić w grunt. Na zimę plantację przykryć liśćmi.

KWITNIE od marca do maja.

ZBIERA SIĘ kwiaty podczas kwitnienia, liście również później; suszy się w cieniu i w miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (rozmarynowy), gorzknik, kwas garbnikowy, żywica.

DZIAŁA napotnie, moczopędnie, rozwalniająco, pobudza i wzmacnia nerwy; olejek rozmarynowy działa odkażająco.

UŻYTEK z kwiatów i ziela (liści). Wydobywany z liści olejek rozmarynowy *(Oleum Rosmarini)* zażywa się po 3—5 kropel w wodzie ocukrzonej na dolegliwości ż o ł ą d k o w e i w z d ę c i a; z e w n ę t r z n i e stosuje się do nacierania przy bolesnych k u r c z a c h, p o r a ż e n i a c h, o s ł a b i e n i u n e r w ó w i ś c i ę g i e n; używa się też do maści na p a r c h y. Olejek rozmarynowy stosuje się wreszcie jako wonna doprawa do kąpieli.

S p i r y t u s r o z m a r y n o w y można sporządzić samemu.

Zalewa się suszone i podrobione liście spirytusem (4 części spirytusu na 1 cz. liści). Spirytus ten stosuje się z dobrym skutkiem do nacierań przy porażeniach, gośćcu (reumatyzmie) i na porost włosów.

Z 3 cz. spirytusu rozmarynowego i 1 cz. spirytusu lawendowego sporządza się t. zw. wodę węgierską, stosowaną jako środek upiększający (do twarzy) i na pobudzenie porostu włosów. Maść rozmarynowa używa się do nacierania na wzmocnienie nerwów.

Wino rozmarynowe sporządza się w sposób następujący: w litr dobrego białego wina sypie się garść liści, pozostawia dobrze zakryte przez dobę i następnie przecedza. Wino to wzmacnia żołądek i działa moczopędnie; zalecam je na wodną puchlinę. Pić codziennie po 2—3 kieliszki.

Herbata z liści (3 szczypty na filiżankę) działa podobnie jak olejek.

Gałązki rozmarynowe z kwieciem w naparze (10 gr na litr wody) stanowią dobry środek na katar oskrzeli (bronchit).

Suszone liście rozmarynu używane są jako przyprawa do rosołów i pieczeni, do marynowania ryb i peklowania mięsa.

CENA: 100 kg liści *(Folia Rosmarini)* 100—150 zł.

95. RUBUS FRUTICOSUS L.

Jeżyna czyli ożyna.

(Rosaceae — Różowate).

K. — Krzew o łodydze i gałęziach pokrytych kolcami. Liście różnorodne, pierzasto-złożone trój- lub pięciodzielne, pod spodem biało-mszyste. Kwiaty białe, czasami czerwonawe. Owoce po dojrzeniu lśniąco-czarne, złożone z licznych pesteczek obsiadłych naokoło stożkowatego osadnika. Smak liści ściągający, dojrzałych jagód mile słodki; jagody mają przyjemny zapach herbaciany.

ROŚNIE w lasach, zwłaszcza na skrajach, na miedzach, urwiskach, przy drogach.

UPRAWA. Sadzi się w lesie, w jesieni młode krzaki lub podsiewa nasiona. Wymaga wilgoci. Ze względu na gęstwinę gałęzi, najlepiej przywiązywać młode pędy, by ułatwiać sobie następnie zbiory.

KWITNIE od czerwca do września.

ZBIERA się liście od maja do końca września, korzenie w lutym i marcu.

SKŁADNIKI: W liściach i owocach garbnik i kwasek; nasiona zawierają dużo części mineralnych. Jeżyna wyrasta najbujniej na ziemi obfitującej w margiel, w którym głęboko zapuszcza korzenie. Stąd można wnioskować, że wydobywa z gleby i przerabia wapno.

DZIAŁANIE jest zarazem żywiące i przeczyszczające krew, przeciwgnilne; działanie korzenia z lekka rozwalniające.

UŻYTEK. Liście, zwłaszcza młode, przyjmowane w odwarze, stanowią ceniony środek przy rozwolnieniu, krwawej biegunce, kaszlu, chrypce, zaflegmieniu dróg oddechowych i blednicy; podobnie działa odwar niedojrzałych suszonych jagód; dojrzałe jagody zmniejszają rozwolnienie. Lud używa ich jako środka moczopędnego. Dla poprawy mdławego smaku można dodawać nieco nostrzyka (n. 66).

Herbata z liści (15 do 20 gr na litr wody) stosowana jest do płukania ust i gardła i przepłukiwania ran oraz na okłady przeciw liszajom i wyrzutom. Dr *Walser* radzi zaparzyć trzy szczypty młodych listków, postawić odwar przez noc i wypić nazajutrz na czczo.

Mieszanka z młodych listków jeżynowych z poziomkowymi i z macierzanką (tymiankiem) lub dziurawcem *(Hypericum)* stanowi znakomitą ziołówkę (herbatę), która może zastąpić herbatę chińską, działającą jak wiadomo, rozdrażniająco.

Według *Biegańskiego* sok z jeżyn działa przeciwgorączkowo; powoduje łagodniejszy przebieg choroby. Dawać dzieciom po łyżeczce, a starszym po łyżce stołowej.

Korzenie działają moczopędnie. Podług *Boerhavego*, odgotowane z miodem, dają doskonały środek na wodną puchlinę, działający zarazem rozwalniająco.

W p r z e m y ś l e używa się owoców do barwienia tkanin. Krzak nadaje się do żywopłotów.

CENA: 100 kg liści *(Folia Rubi fruticosi)* 50—60 zł.

96. RUMEX ACETOSA L.

Szczaw pospolity.

(s. Rumex acutus L.).

(S z c z a w k o b y l i, k o b y l a k).

(Polygonaceae — R d e s t o w a t e).

B. — Roślina o k o r z e n i u mało rozgałęziającym się, zewnątrz brunatnym, wewnątrz żółtym. Ł o d y g a kanciasta, bruzdowana, rozgałęziona, wyrasta na 30 do 60 cm. L i ś c i e podłużnie strzałkowate, szypułkowe, l i s t k i poboczne strzępiasto-zębate; k w i a t y białe, czerwone lub zielonawe, zebrane w długie grona. S m a k kwaśny, z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE dziko na łąkach, pastwiskach, trawnikach, po lasach, rowach, ogrodach; UPRAWNY w ogrodach.

KWITNIE od maja do lipca.

ZBIERA SIĘ od kwietnia do czerwca liście, od maja do lipca kwiaty, w jesieni korzenie. Korzenie obmyć i suszyć w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: Kwas krzemowy i szczawiowy, sól szczawiowa, sole wapienne, mangan; w korzeniu ponadto garbnik.

DZIAŁANIE: Czyści krew, pobudza apetyt.

UŻYTEK z liści, korzenia i kwiatów (w odwarze lub nastoju) w chorobach s k ó r n y c h, w r z o d a c h w u s t a c h, s z k o r b u c i e, z a p a r c i u, b r a k u a p e t y t u.

Szczaw stosowany jest w kuchni, jako zdrowy, czyszczący krew, pokarm, na zupy i jarzynę („angielski szpinak"). Używany w nadmiarze i zbyt często może wywołać zaburzenia w jelitach i nerkach; jest również szkodliwy dla chorych na podagrę.

W p r z e m y ś l e używa się szczaw do wytwarzania soli szczawiowych i do barwienia tkanin na żółto i czarno.

97. RUTA GRAVEOLENS L.

Ruta ostrowonna (ogrodowa).

(*Rutaceae* — Rutowate).

B. — Roślina dorastająca do 90 cm wysokości. Łodyga prosta, gładka, obła, zielona, pokryta białawym nalotem, u nasady zdrewniała. Liście podwójnie pierzastosieczne, w zarysie trójkątne, mięsiste o klinowatych drobnych listkach. Kwiaty żółtawo-zielone, zebrane w baldaszkogronach. Owoce brunatne, nerkowate. Smak gorzki, ostry, korzenny; zapach przenikliwy, ostry, balsamiczny.

ROŚNIE dziko w Europie południowej; u nas UPRAWIANA w ogródkach (godło panieństwa).

UPRAWA. Wymaga położenia ciepłego, słonecznego, ziemi wapiennej, piaszczysto-gliniastej, miernie wilgotnej. Nawozić przegniłym obornikiem lub kompostem. Rozmnaża się z nasion, sadzonek lub odłamanych gałązek. Siać bardzo wcześnie wiosną do chłodnego inspektu, w którym ziemia musi być stale wilgotna. W końcu maja wysadza się w grunt. Odległość roślin 40 cm. Wymaga okopywania. Uprawa ruty połączona jest z pewnym niebezpieczeństwem. Robotnicy zajęci przy sadzonkowaniu i zbiorze chorują na szczególną wysypkę. Choroba ta, której zewnętrzne objawy przypominają odmrożenie, połączona jest niejednokrotnie z silną gorączką.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ liście przed rozpoczęciem kwitnienia. Suszyć w cieniu bardzo szybko, w silnym przewiewie.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (w liściach 0,2%; w nasionach 1%), gorzknik wyciągowy, zielona skrobia, białko.

DZIAŁANIE: Wzmacnia czynności narządów trawienia, podnieca nerwy, działa wiatropędnie, uśmierza bóle porodowe.

UŻYTEK. Herbata z ruty używa się przeciw napływom krwi do głowy, zawrotom głowy, zaburzeniom w trawieniu, brakowi apetytu, biciu serca, padaczce, histerii, zatrzymaniu odpływów miesięcznych. Olejek ruciany, wy-

dobywany z liści, stosuje się przy histerii, zatrzymaniu menstruacji i jako środek czerwiogubny.

Dr *Walser* zaleca, celem spędzenia robaków, mieszanie ziela lub nasion ruty z piołunem i wrotyczem (p. nr 110).

Zamiast herbaty poleca ks. *Kneipp* nastój z ruty na wódce lub oliwie; brać dziennie 10—12 kropel na cukrze.

Spirytus z ruty można sporządzić samemu. Zalewa się 1 część wyciśniętego soku 6 częściami spirytusu. Brać 10—15 kropli dziennie na wodzie lub cukrze.

Zewnętrznie używa się ruty do aromatycznych kąpieli i okładów oraz do klizm.

Ruta należy do roślin silnie działających, trzeba więc ją używać bardzo ostrożnie; najlepiej z porady lekarza.

CENA: 100 kg liści *(Herba Rutae hortensis)*: 90—135 zł.

98. SALIX.

Wierzba.

(*Saliceneae* — Wierzbowate).

O. — lub K. — Powszechnie znane drzewo lub krzew o liściach naprzemianległych, kwiatach męskich i żeńskich w łuskowatych bazkach. Nasiona, o kitce włosów. Drzewo, z wyjątkiem strefy gorącej, rozpowszechnione po całej kuli ziemskiej, w mniej więcej 160 gatunkach.

Najwięcej rozpowszechnione są u nas dwa gatunki: wierzba purpurowa *(S. purpurea)* i w. krucha *(S. fragilis)*. Wierzby purpurowe są to krzewy pobrzeżne o giętkich czerwono zabarwionych gałązkach; wierzby kruche rosną, jako krzewy lub drzewa; jednoroczne ich gałązki łatwo się obłamują. Liście obu gatunków są lancetowate i ząbkowane. Smak wierzby kruchej ściągający, mniej gorzki, lekko balsamiczny, purpurowej zaś mniej ściągający, lecz bardziej gorzki i balsamiczny, ponieważ pierwsza zawiera więcej garbnika, druga zaś więcej salicyny. Świeża kora ma zapach balsamiczny, sucha jest bezwonna.

ROŚNIE po brzegach wód (rzek, stawów), na mokrych łąkach.

UPRAWA. Mnoży się łatwo z sadzonek (byle pręcik) na wiosnę i w jesieni; lubi ziemię wilgotną, lecz położenie słoneczne.

KWITNIE wierzba purpurowa w marcu i kwietniu, wierzba krucha w kwietniu i maju.



Rys. 8.
Kwiaty wierzby: m — męski, ż — żeński.

ZBIERA SIĘ korę z gałązek 2—4-letnich w kwietniu i maju. Suszyć w przewiewnym miejscu na otwartym powietrzu.

SKŁADNIKI (w korze): Gorzknik *(salicyna)*, kwas garbnikowy, sole potasowe i sodowe, dużo wapnia.

DZIAŁANIE ściągające.

UŻYTEK. Odwar z kory lub korę sproszkowaną używa się, jako lek wewnętrzny, przy krztuścu, nieżytach (katarach) dróg oddechowych, zimnicy, katarze żołądka i kiszek, ostrym lub przewlekłym gośćcu (reumatyzmie), zaburzeniach w trawieniu skutkiem przepracowania, krwawej biegunce, zołzach (skrofułach), obrzęku śledziony.

Zewnętrznie stosuje się wierzbę do krzepiących kąpieli, okładów, do płukania gardła i do mycia głowy przy łupieżu. Proszek z kory wierzby kruchej, jest środkiem tamującym krew; używa się go między innymi przy pluciu krwią.

W HANDLU ZIOŁAMI kora wierzby znana jest pod nazwą: *Cortex Salicis.*

99. SALVIA OFFICINALIS L.

Szałwia lekarska.

(*Lubiatae* — Wargowe).

K. — Półkrzew, w krajach południowych wiecznie zielony, dorastający od 50 do 100 cm wysokości. Korzeń zdrewniały, słabo rozgałęziony. Gałęzie czworokątne, brunatne, omszone. Liście naprzeciwległe, jajowato-podługowate, zwężające się przy szypułce, szaro-zielone. Kwiaty fioletowe, rzadziej białe. Kielich dzwonkowaty, przypłaszczony, owłosiony. Korona dłuższa od kielicha, owłosiona. Jagody wielkości grochu, czarne. Smak jagód słodkawo-gorzkawy, liście o posmaku ściągająco-chłodzącym. Woń liści mocno balsamiczna.

ROŚNIE dziko w południowej Europie, po słonecznych pagórkach.

UPRAWA. Rośnie w ogrodach i w doniczkach, jako roślina ozdobna (do środkowej Europy wprowadzona za Karola Wielkiego). Uprawiana, jako roślina miododajna (daje dużo dobrego miodu) i lecznicza. U nas na zimę obumiera, lecz z wiosną wypuszcza świeże pędy. Potrzebuje położenia ciepłego (zacisznego) i słonecznego, dobrej, pulchnej ziemi, wapiennej, miernie wilgotnej, nawożonej przed paru laty przegniłą mierzwą (kompostem); zimą w pierwszym roku chronić przed wymarzaniem, przykrywając suchym obornikiem. Sieje się na wiosnę w rozsadniku, a potem wysadza w pole, gdy rośliny będą miały 10 cm w odstępie 30 cm. Nie lubi nawożenia świeżym obornikiem.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.



TABLICA XV: 99. Salvia officinalis L. — 100. Sambucus ebulus L. 101. Sambucus nigra L. — 102. Sanicula europaea L. — 103. Saponaria officinalis L. — 104. Scabiosa succisa. — 105. Sempervivum tectorum L.

ZBIERA SIĘ młode liście, jak długo odrastają, zanim powstaną pąki kwiatowe; suszy się w cieniu, w miejscu przewiewnym, rozkładając cienką warstwą i przechowuje w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: Olejki lotne (zawierające tlen), gorzknik wyciągowy, garbnik, żywica.

DZIAŁANIE: ściągające, moczopędne, przeciwgnilne, wiatropędne, lekko pobudzające, przeciwpotne.

UŻYTEK. Naparu z liści (10 gr na litr wody) używa się wewnętrznie przeciw nocnym gruźliczym potom, biegunce, wszelkiego rodzaju przeziębieniom, kaszlom, cierpieniom wątroby i nerek; liście szałwii (zmieszane do połowy z piołunem) zalecane są na pobudzenie trawienia i przy rozwolnieniu.

Zewnętrznie używa się do płukania ust i gardła przy gniciu i oboleniu dziąseł (zwłaszcza po wyrwaniu zęba), zapaleniach gardła. W stanach zapalnych gardła płucze się je herbatą z szałwii z miodem. Na owrzodzenia przykłada się gotowane ziele szałwii. Przeciw astmie zaleca się wciąganie dymu szałwii. Działa uspokajająco na pszczoły, to też pasiecznicy pocierają liśćmi szałwii ręce, ubranie i siatkę na głowie.

CENA: 100 kg liści szałwii *(Folia Salviae concisa)*: 200 zł.

100. SAMBUCUS EBULUS L.

Bez hebd.

(*Przewiertniowate* — Caprifoliaceae).

B. — Korzeń gruby, długi, biały, rozgałęziony. Łodygi proste, bruzdowane, z gąbczastym rdzeniem, dorastające do 1—1½ m wysokości. Liście naprzeciwległe, duże, nieparzysto-pierzaste, o lancetowatych, spiczastych, ząbkowanych listkach. Kwiaty zebrane w płaskich, pozornych baldaszkogronach, białe z czerwonawym przebłyskiem, o fioletowych pylnikach. Jagody wielkości grochu, czarne, zawierające

trójkątną pestkę. Zapach roztartych liści nieprzyjemny, zapach kwiatów migdałowy; smak jagód wstrętny, słodko-gorzkawy.

ROŚNIE na kamienistym gruncie, w zaroślach, na skrajach lasów, przy drogach, po polach z glebą gliniastą.

UPRAWA: Lubi glebę gliniastą. Rozmnaża się z nasion i kłączy.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA SIĘ młode liście na wiosnę, dojrzałe jagody we wrześniu i październiku, korzenie późną jesienią. Liście suszyć w cieniu, w miejscu przewiewnym, jagody i korzenie w suszarni lub w piecu chlebowym.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, czerwona substancja wyciągowa, sole potasowe, cukier, śluz.

DZIAŁA rozwalniająco, napotnie i moczopędnie.

UŻYTEK. Herbata z korzeni używa się w cierpieniach nerkowych, zatrzymaniu się uryny lub zbyt małym jej oddawaniu oraz przy wodnej puchlinie (zwłaszcza brzusznej). Bierze się na 1 filiżankę 2 szczypty sproszkowanego korzenia; pije się pół filiżanki 2 razy dziennie, o różnych porach dnia (ks. *Kneipp).* Z jagód gotuje się powidła, które działają moczopędnie i napotnie. Soku z jagód używa się do podbarwiania czerwonych win oraz w przemyśle do barwienia na błękitno nici i skór.

Liście i gałązki bzu hebd wypędzają z domu myszy, pluskwy i wszy.

CENA: 100 kg korzeni *(Radix Ebuli)* 40 zł.

101. SAMBUCUS NIGRA L.

Bez czarny czyli bez pospolity.

(Bzowina).

(Caprifoliaceae — Przewiertniowate).

K. — lub O. — Dorasta do 7—8 metrów. Kora starych gałęzi ciemnoszara i popękana, młodszych zielono-szara, póź-

niej popielata, pokryta brodawkami. Gałęzie mają wewnątrz biały, lekki rdzeń. Szypułkowe naprzemianległe liście nieparzysto-pierzaste, z 3 do 7 jajowatymi, piłkowanymi, spiczastymi listkami, z wierzchu ciemno- pod spodem jasnozielone. Żółtawo-białe kwiaty zebrane w gęstych pozornych baldaszkogronach. Owoc, mięsista, czarna jagoda o czerwonym soku. Nasiona — pestki, jajowate, płaskie, zielonawo-brunatne. Zapach świeżych kwiatów mocno korzenny, zielonej kory i liści bardzo nieprzyjemny; smak kwiatów i liści gorzkawy, owoców słodki, śluzowaty.

ROŚNIE dziko w południowej Europie i północnej Azji; u nas w zaroślach, na skraju lasu, przy drogach, w ogrodach.

UPRAWA: Hodowany udaje się w cienistym i słonecznym położeniu; używa się do obsadzania płotów, nasypów, brzegów rzek, grobel. Glebę lubi średnio wilgotną; na ziemi piaszczysto-próchniczej najsilniej rośnie i owocuje. Mnoży się ze świeżych nasion lub z podziału krzaków. Nawozić wapnem.

KWITNIE w czerwcu i lipcu. Owoce dojrzewają w sierpniu i wrześniu.

ZBIERA SIĘ kwiaty rozwinięte, w czasie pogody; po oczyszczeniu z szypułek suszy się w cieniu, cienkimi warstwami, często przewracając, w miejscu przewiewnym. Przechowywać w suchym miejscu. Owoce zbierać jesienią zupełnie dojrzałe i suszyć w piecu chlebowym lub w suszarni. Korzenie i korę z 2—3-letnich odrostków zbiera się jesienią.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (bzowy), garbnik, żywica, siarka, białko, cukier, śluz, *kwas walerianowy*, jabłczan potasowy i szczawian wapniowy; w korze alkaloid - *sambucyna*.

DZIAŁANIE: moczopędne, i napotne, lekko ściągające i rozwalniające, czyści krew, uśmierza gorączkę i kurcze. Korzenie i kora działają moczopędnie; pobudzają do wymiotów.

UŻYTEK. Herbatę z kwiatów zaleca się na kurację wiosenną. Bierze się 4 do 5 gr na 2 filiżanki; pić jedną rano na czczo, drugą przed położeniem się na spoczynek, z dodatkiem soku cytrynowego. Doskonale działa na chrypkę i kaszel, nieżyty (katary), gościec (reumatyzm).

Sok z korzenia i kory zaleca się, jako skuteczny środek na

wodną puchlinę. Liście, gotowane w mleku, są środkiem rozwalniającym.

Powidła z jagód używane są do przeczyszczenia krwi i nerek; leczą owrzodzenia kiszek. Suszone jagody żuć na biegunkę.

Zewnętrznie używa się odwaru kwiatów na okłady przy zapaleniu spojówek. Pogniecione młode wypustki liści, zimą zaś zeskrobaną, zieloną skórkę z gałęzi stosuje się z dobrym skutkiem przy zapaleniach. Ugotowane w mleku liście stosuje się do okładów na oparzelizny i hemoroidy. Poduszeczki z rozgrzanych kwiatów bzowych i rumiankowych, położone na miejsca bolące, sprawiają ulgę przy bólach uszu, podbrzusza i przy reumatycznych zapaleniach.

CENA: 100 kg kwiatu bzowego *(Flores Sambuci)* 200 zł.

102. SANICULA EUROPAEA L.

Żankiel zwyczajny.

(Umbelliferae — Baldaszkowe).

B. — Roślina dorastająca do 45 cm wysokości. Łodygi o licznych szypułkowych liściach odziomkowych, kształtu dłoniastego lub nerkowego, wciętych na 3 klapki i spiczasto zakończonych. Klapki te są ostro ząbkowane, uzbrojone haczykowatymi kolcami. Kwiaty różowawe lub białe, zebrane w baldach, mający kształt główki. Owoce nie dzielące się. Smak ściągający, gorzko-słonawy. Zapachu nie ma.

ROŚNIE w cienistych borach, gajach i zaroślach całej Europy środkowej.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA SIĘ liście i kwiaty od czerwca i suszy w cieniu i przewiewie. Korzeń zbiera się na jesieni; suszyć w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: Kwas garbnikowy, ostra żywica, olejek lotny, gorzka, nieco odurzająca substancja wyciągowa, sole potasowe.

DZIAŁANIE moczopędne, napotne, ściągające, czyszczące, wzmacniające i pobudzające nerwy.

UŻYTEK. Z liści i kwiecia sporządza się herbatę (15 gr na 1 litr wody), stosowaną przy katarze dróg oddechowych i moczowych oraz niedomaganiach żołądka; zewnętrznie używa się odwaru jako chłodzącego i ściągającego środka do przemywania ran.

W HANDLU ZIOŁOWYM ziele żankla znane jest pod nazwą: *Herba Saniculae*, a korzeń pod nazwą: *Radix Saniculae*.

103. SAPONARIA OFFICINALIS L.

Mydlnica lekarska.

(Mydlik. — Mydelnica. — Mydlnik. Mydłownik).

(*Caryophyllaceae-Sileneae* — Goździkowate-Lepnicowate).

B. — Pospolita roślina podobna do goździka. Wyrasta na 30 do 60 cm wysokości. Korzeń pełzający, żółto-brunatny, wewnątrz biały oraz liczne kłącze. Łodygi proste, dołem pokładające się, nieco owłosione. Liście jajowate lub podłużno-lancetowate, całobrzegie. Kwiaty czteropłatowe, dość duże, lub pełne, jasnocielistego koloru, pachnące. Nasiona czarne, szorstkie. Smak korzenia z początku słodkawy, śluzowaty, następnie gorzkawo-cierpki, ostrawy, drapiący.

ROŚNIE dziko: po brzegach rzek, w nadrzecznych wiklinach, w piaszczystych zaroślach, w rowach, na polach, po miedzach, pod płotami.

UPRAWA. Mnoży się z pociętych rozłogów rozsadzanych w jesieni albo bardzo wcześnie wiosną, lub siewu nasion; zadowalnia się wszelkim położeniem i glebą, oprócz miejsc zbyt mokrych, za bardzo cienistych i czystej próchnicy; najlepiej udaje się w położeniu słonecznym, na lekkiej ziemi piaszczystej z małym dodatkiem gliny. Pod zasiew lekko spulchnić glebę; siać jesienią co 25 cm. Po zasianiu lekko zbronować.

Nawożenia nie wymaga. Wg *J. Chomentowskiej* raz obsadzony mydlnicą teren staje się użytkowną plantacją na szereg lat. Jest to doskonały sposób utrwalania piasków lotnych, które mydlnica zadarnia i zamienia w rentujące tereny.

KWITNIE od czerwca do sierpnia, niekiedy do września.

ZBIERA SIĘ korzenie starszych roślin (można w rok po zasiewie) jesienią lub wczesną wiosną; należy je wymyć, obrać z włókien, pokrajać w drobną kostkę i suszyć w zwykłej temperaturze. Pozostaje suszu około 35%.

SKŁADNIKI: Substancja mydlna *(saponina)*, guma, śluz, żywica miękka, szczawian wapnia.

DZIAŁANIE: Napotne i odflegmiające, pobudza przemianę materii i czyści krew.

UŻYTEK. Odwar korzenia (60 gr na litr wody) pije się przy uporczywych nieżytach dróg oddechowych i trawienia, atakach reumatycznych (gośćcowych), przeciw syfilisowi (środek ludowy), chorobom wątroby i śledziony, wyrzutom skórnym i owrzodzeniom. Zewnętrznie używa się do klizm.

W przemyśle używa się kruszonego korzenia mydlnicy do odtłuszczania wełny i jedwabiu i do wyrobu niektórych środków kosmetycznych. Zawartość mydła w tej roślinie była już znana Hipokratesowi w wieku 5. przed Chrystusem.

CENA: 100 kg siekanki korzenia *(Radix Saponariae)* 120 zł.

104. SCABIOSA SUCCISA.

Driakiew podgryziona.

(Piotruziele, Czartowe żebro).

(Dipsaceae — Szczeciowate).

B. — Roślina o twardym ciemno-brunatnym, wewnątrz białym korzeniu, wyglądającym jakby był nadgryziony (wedle podania ludowego „przez zazdrosnego diabła"). Łodyga stojąca, owłosiona, w górnej części rozgałęziona. Liście lancetowate, całobrzegie lub nierówno piłkowane, z wierzchu prawie

gładkie, pod spodem omszone. K w i a t y o błękitnej koronie, zebrane w półkuliste kwiatogłówki, na wierzchołku łodygi lub gałęzi. S m a k gorzki, ściągający, z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE na wilgotnych łąkach, miedzach, wygonach i nad rowami.

KWITNIE od lipca do września.

ZBIERA SIĘ korzenie w jesieni, myje się dokładnie i suszy w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: Kwas garbnikowy, gorzknik wyciągowy, nieco białka indygowego, sód, niedokwas żelaza.

DZIAŁA lekko ściągająco, napotnie, przeciwzakaźnie, czyści krew.

UŻYTEK. Odwar z korzenia stosuje się jako środek do użytku w e w n ę t r z n e g o przy k a s z l u i cierpieniach g a r d ł a, o d r z e (lek ludowy) i p a d a c z c e; z e w n ę t r z n i e używa się do o k ł a d ó w na w r z o d y i do w s t r z y k i w a ń przy r z e ż ą c z c e i b i a ł y c h u p ł a w a c h.

W HANDLU ZIOŁOWYM ziele driakwi znane jest pod nazwą: *Herba Scabiosae.*

CENA: 100 kg ziela *(Herba Scabiosae)* 150 zł.

105. SEMPERVIVUM TESTORUM L.

Rojnik pospolity albo czerwonawy.

(Crassulaceae — G r u b o s z o w a t e).

B. — Roślina podobna do zielonej dalii o nikłym k o r z o n k u. Spośród ułożonych różyczkowato mięsistych l i ś c i wystrzela w okresie kwitnienia ł o d y g a, dochodząca do 45 cm wysokości, owłosiona, na szczycie której zebrane w baldachogrono rozkwitają różowe, gwiazdkowate k w i a t y. O w o c - mieszek o licznych, drobnych nasionkach. L i ś c i e b e z w o n n e, o s m a k u kwaskowatym, śluzowato-ostrym.

ROŚNIE gromadnie na skałach alpejskich i podalpejskich, skąd pochodzi, u nas często na murach i dachach, piaszczystych, żwirowatych wzgórkach i cmentarzach. Dawniej w Niemczech

umyślnie go zasiewano na dachach, wierzono bowiem, że chroni budowle od piorunu.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA się liście w czerwcu i używa w świeżym stanie.

SKŁADNIKI: Ostra substancja wyciągowa, śluz, wapń, kwas jabłeczny, sole.

DZIAŁA moczopędnie, czerwiogubnie, chłodząco i lekko ściągająco, uśmierza kurcze.

UŻYTEK. Sok świeżych liści stosuje się wewnętrznie przy rozwolnieniach, krwawej biegunce, cierpieniach pęcherza i kurczach. Sok z winem wypędza robaki z kiszek.

Zewnętrznie używa się pognieconych liści do okładów na zapalne oprzenia powstałe wskutek ukąszenia pszczół, owrzodzenia, różę na twarzy, zapalenie gruczołów piersiowych u matek karmiących, wreszcie dla zmiękczenia i usunięcia nagniotków. Zamiast okładów można stosować nacieranie sokiem lub też maścią rojnikową (pogniecione na miazgę liście gotować w tłuszczu, w wazelinie lub lanolinie, aż sok się wygotuje, po czym przetłoczyć przez płótno lub przetak).

Przy pleśniawkach zaleca się nacieranie sokiem zmieszanym ze śmietaną. Sok używa się również do płukania gardła; zmieszany z wodą stosowany jest do okładów na oczy przy ich ropieniu. Zmieszany z sokiem cytrynowym stanowi dobry środek na piegi.

106. SISYMBRIUM OFFICINALE.

Stulisz lekarski.

(Cruciferae — Krzyżowe).

J. — Roślina o wrzecionowatym cienkim korzeniu. Łodyga szorstko owłosiona, często z fioletowym przebłyskiem, o wyprężonych, odstających gałązkach. Liście skrętoległe, pierzastodzielne. Małe, bladożółte, o czterech płatkach kwia-

t y, zebrane w sztywnych, kłosowatych gronach. O w o c - łuszczyna. S m a k rzeżuchowato-ostry, z a p a c h niemiły, gryzący.

ROŚNIE dziko przy drogach, na gruzach i nieuprawnych polach.

UPRAWA: Rozmnaża się z nasion. Siać wprost w grunt. Wymaga dobrego nawożenia, gleby żyznej, próchnicznej.

KWITNIE od czerwca do września.

ZBIERA SIĘ nasiona od sierpnia, ziele od jesieni.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, zawierający siarkę, olej tłusty, sole.

DZIAŁA rozmiękczająco, moczopędnie, wykrztuśnie.

UŻYTEK. Nasiona i ziele w naparze lub proszku stosuje się przy k a t a r z e d r ó g o d d e c h o w y c h, zwłaszcza zaś k a t a r z e o s k r z e l i (bronchicie) i c h r y p c e. Sproszkowane nasiona mieszać można z miodem.

Nasiona można używać zamiast gorczycy, jako p r z y p r a w ę do potraw, młode listki nadają się na j a r z y n ę.

107. SOLIDAGO VIRGA AUREA L.

Nawłoć pospolita.

(P r o s i a n a w ł ó ć. G ł o w i e n k i c z e r w o n e)

(Compositae — Z ł o ż o n e).

B. — Roślina o krótkich k ł ą c z a c h i licznych i długich k o r z e n i a c h. Ł o d y g i proste, dorastające do 1 m wysokości, słabo rozgałęzione, obłe, słabo owłosione. L i ś c i e dolne jajowato-podłużne, szypułkowe, piłkowane, górne lancetowate, całobrzegie, wszystkie tępe, siatkowato-żyłkowane, nagie i tylko na nerwach żyłkowane. K w i a t y złoto-żółte, drobne, zebrane na wierzchołku łodygi w wiechokształtne grona. N a s i o n a z długim puchem, żeberkowane. S m a k cierpki, ostry, gorzkawy, z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE po suchych łąkach, gajach, lasach, na wzgórzach piaszczystych, w zaroślach.

UPRAWA. Mnoży się z nasion, zaraz po dojrzeniu lub na wiosnę; udaje się na każdej ziemi, byle nie na czystym piasku lub bagnie. Rośnie najlepiej w położeniu słonecznym, lecz znosi cokolwiek ocienione.

KWITNIE od lipca lub sierpnia do września, października.

ZBIERA SIĘ ziele w początkach kwitnienia, ścina się górną część kwitnących gałązek. Suszyć w cieniu i w silnym przewiewie.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, żywica, śluz, gorzknik, garbnik.

DZIAŁA moczopędnie.

UŻYTEK. Odwar z ziela pije się przy chorobach nerek, wodnej puchlinie, chorobach pęcherza (kamieniach, zatrzymaniu moczu). Bierze się 50 gr ziela na litr wody. Odwar zmieszany z wodą używa się do płukania gardła przy chorobach podniebienia, przełyku oraz zębów.

Pogniecione ziele i sok ceniono niegdyś jako środek na rany.

W przemyśle nawłoć używana jest do wyrobu żółtego barwnika.

CENA: 100 kg nawłoci *(Herba Virgae aureae)* 60—100 zł.

108. SPIRAEA ULMARIA L.

(s. Filipendula ulmaria Max.).

Tawuła błotna.

(T. łąkowa. T. szerokolistna. Królowa łąk. Więzówka błotna).

(*Spiraceae-Rosaceae* — Różowate - Tawułowate).

Roślina o grubym kłączu. Łodyga prosta, gładka, naga, dorastająca do 1 metra wysokości. Liście pierzaste o listkach szeroko-jajowatych lub okrągło-jajowatych, ząbkowane, pod spodem kosmate. Białe kwiaty zebrane w baldaszkogrony. Owoce skręcone śrubowato, nagie. Zapach kwiatów miły, migdałowy, smak całego ziela cierpki i gorzki.

ROŚNIE dziko na brzegach rzek, stawów, po mokrych łąkach, zaroślach, rowach.

UPRAWA. Hoduje się w ogrodach, jako roślina ozdobna. Lubi glebę wilgotną, bogatą w próchnicę. Nawożenia nie wymaga. Siać wprost na miejsce przeznaczenia. Można też rozmnażać z kłączy, wykopanych na łące.

KWITNIE w czerwcu i lipcu, niekiedy powtórnie w październiku.

ZBIERA SIĘ liście przed kwitnieniem lub w jesieni, kwiaty zaś zupełnie rozwinięte. Suszy się liście w cieniu i w miejscu przewiewnym. Kwiaty suszyć luźnie na sitach. Przechowywać w szczelnie zamkniętych naczyniach z białej blachy.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, garbnikowy i salicylowy, niedokwas żelaza, fosforan wapniowy. Liście nie zawierają olejku eterycznego.

DZIAŁA napotnie i moczopędnie, ściągająco, przeciwgorączkowo, krzepiąco; pobudza narządy trawienia.

UŻYTEK. Herbatę z kwiecia pije się w chorobach p ę c h e r z a i n e r e k, przy w o d n e j p u c h l i n i e (środek ludowy), p o d a g r z e i g o ś ć c u (reumatyzmie). Odwar z liści (10 gr na litr wody) dobry na b i e g u n k ę; w tym samym celu używano dawniej także odwaru z korzenia.

Liście i kwiaty są domowym środkiem na p o t y.

Z e w n ę t r z n i e używa się naparu ziela i korzeni do okładów na r a n y (ukąszenia), do irygacji pochwowych przy b i a ł y c h u p ł a w a c h, do okładów i przepłukiwań przy f i s t u ł a c h i do k l i z m ś c i ą g a j ą c y c h.

CENA: 100 kg kwiecia *(Flores Spireae)* 80—150 zł; liści *(Herba Spireae)* 50 zł.

109. SYMPHYTUM OFFICINALE L.

Żywokost lekarski czyli kosztywar.

(*Boraginaceae* — S z o r s t k o l i s t n e).

B. — K o r z e ń wrzecionowaty, rozgałęziony, gruby, mięsisty i soczysty, z wierzchu czarny, wewnątrz biały, łatwo i rów-

no się łamiący. **Łodyga** szorstko owłosiona od 30 do 100 cm wysokości, grubości palca wskazującego, okrągła, rozgałęziona, soczysta. **Liście** duże, pokryte włoskami, dolne jajowato - lancetowate, górne lancetowate. Dzwonkowate **kwiatki** biało-żółtawe, różowe, purpurowo-fiołkowe. **Owoce** duże, gładkie, lśniące i czarne. Roślina **o smaku** mdłym, śluzowato-cierpkim; przy roztarciu **pachnie** ogórkiem.

UPRAWA. Lubi ziemię urodzajną, lekką, nieco wilgotną; udaje się w każdym położeniu, byle niezbyt cienistym, znosi wszelki nawóz (obornik, kompost, szlam). Sieje się w rozsadniku, przesadza się po roku w odległości 50 cm. Pod uprawę przeznacza się miejsce trudne do innej uprawy, jak zalewiska rzeczne, mokre łąki.

KWITNIE od maja do sierpnia.

ZBIERA SIĘ korzenie, wykopując wcześnie wiosną lub w jesieni; suszy się po starannym wypłukaniu w piecach lub na otwartym powietrzu w całości (dla zachowania kleju), potem kraje się osobno w kostkę i dosusza. Dobrze jest po przeschnięciu w całości przed krajaniem obrać ze skórki. Ziele lub liście można zbierać o każdej porze najlepiej jednak w czasie zakwitnięcia lub też przed nim; suszyć w cieniu.

SKŁADNIKI **korzenia**: dużo śluzowatego kleju, skrobia, cukier, kwas dębiankowy, cokolwiek garbnikowego, *asparagina*, wapń, jod, sól kuchenna, kwas krzemowy.

DZIAŁA napotnie, osłaniająco (powlekająco), łagodząco, lekko ściągająco i lekko moczopędnie *(asparagina)*.

UŻYTEK. Odwar korzenia pije się urzy zachorzeniach wszelkich **błon śluzowych, dróg moczowych, dróg oddechowych, kiszek**, przy **wrzodach w kiszkach**, oraz w **żołądku** i przy **biegunce**. Na odwar korzeń dobrze potłuc, zalać wrzątkiem, postawić na 6—8 godzin, odcedzić.

Zewnętrznie używa się żywokostu do **tamowania krwi**, do **płukania gardła**, do **okładów na rany i stłuczenia**, papka z korzenia używana jest do okładów **na złamania kości**.

Aby powstrzymać krwawienie z nosa, wciągać sproszkowany korzeń nosem lub też włożyć w nos watę, obsypaną proszkiem żywokostowym.

W przemyśle stosuje się żywokost do wyrobu czerwonego barwnika. Bydło je chętnie żywokost.

110. TANACETUM VULGARE L.

Wrotycz pospolity.

(*Compositae* — Złożone).

B. — Bylina dorastająca do 1 metra wysokości. Posiada liczne łodygi walcowato - kanciaste, słabo rozgałęziające się górą. Liście nieparzysto-pierzaste, złożone z lancetowatych, piłkowanych listków, pokrytych drobnymi pęcherzykami, zawierającymi lotny olejek. Żółte kwiaty zebrane w baldaszkogronie. Smak gryząco-gorzki, korzenny, zapach przenikliwie balsamiczny, kamforowy.

ROŚNIE dziko na kamienistych lub żwirowatych brzegach rzek, po miedzach, gruzach, przy drogach, po nasypach, często gromadnie.

UPRAWA. Lubi położenie słoneczne, otwarte. Mnoży się z nasion lub z rozrywania krzaczków i z pokrajanych korzeni. Zadowalnia się prawie każdą ziemią, prócz sapowatej lub czysto próchnicznej; lubi urodzajną piaszczystą i lekko glinkowatą. Przy nawożeniu mierzwą (świeżą lub starą), zadarnia szczere piaski.

KWITNIE od lipca do września.

ZBIERA SIĘ młode, miękkie gałązki i liście w czerwcu i lipcu, osobno kwiaty, nasiona we wrześniu i październiku. Suszyć w cieniu w miejscu przewiewnym, możliwie prędko, aby nie stracić łatwo ulatniającego się olejku. Przechowywać w zamkniętych skrzyniach.

SKŁADNIKI. *Tanacetyna* (gorzknik podobny do santoniny, wyciąganej z nasienia cytwarowego), olejek lotny, garbnik, żywica, kwas jabłeczny.

DZIAŁA krzepiąco na żołądek, wiatropędnie, wygania robaki, pobudza wydzielanie moczu.

UŻYTEK. Napar ziela i kwiatów (4 do 15 gr. liści i kwiatów na litr wody) pije się w cierpieniach żołądka, kurczach żołądkowych, zimnicy.

Odwar ziela lub nasion pije się na wypędzenie robaków. Dr *Walser* radzi w tym celu brać w równych częściach piołunu i wrotycza, pić zachowując lekką dietę, codziennie rano i wieczorem po 2 filiżanki.

Zewnętrznie zaleca się jako środek na rany i przeciw parchom. Olejek wrotyczowy używa się do nacierań przy podagrze i gośćcu (reumatyzmie).

Od zapachu wrotycza uciekają mole, pluskwy, pchły i inni „nieproszeni goście".

Liśćmi można barwić tkaniny na kolor zielony, kwiatami na kolor żółty.

CENA: 100 kg kwiatów wrotycza *(Flores Tanaceti)* 60 zł.

111. TEUCRIUM CHAMAEDRYS L.

Ożanka karbowana albo właściwa.

(Labiatae — Wargowe).

B. — Krzewina o cienkich, dołem ścielących się, górą wzniesionych łodygach, gęsto owłosionych, dorastających od 10 do 30 cm wysokości. Liście małe, jajowate, karbowane, tępe, nieco skórzaste, ciemnozielone z odcieniem czerwonym przypominają kształtem liście dębiny (stąd nazwa po grecku: chamaedris znaczy „przyziemny dąb"). Kwiaty cieliste, różowe aż do purpurowych, zebrane w kłosokształtnym kwiatostanie. Zapach słabo balsamiczny, smak gorzki.

ROŚNIE na słonecznych wzgórzach, po suchych kamienistych wzgórkach.

UPRAWIA SIĘ najlepiej na ziemi suchej, piaszczysto-gliniastej. Mnoży się z nasion albo z podziału krzaczków. Siać w jesieni w rowki co 25 cm.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ gałązki z liśćmi i kwiatami w czasie kwitnienia, suszy się w cieniu i przewiewie; przechowywać w zamkniętych naczyniach.

SKŁADNIKI: Gorzknik wyciągowy, olejek lotny.

DZIAŁA pobudzająco na przemianę materii, moczopędnie, pokrzepiająco.

UŻYTEK. Pije się napar przy gośćcu (reumatyzmie) i podagrze, nieżycie (katarze) odbytnicy, żółtaczce, od kaszlu i kataru; przy wstrzymaniu odpływów miesięcznych stosuje się odwar z miodem. Świeże ziele używane jest jako środek na rany.

CENA: 100 kg ziela *(Herba Chamaedryos)* 50 zł.

112. THYMUS SERPYLLUM L.

Macierzanka pospolita.

(Labiatae — Wargowe).

B. — lub K. — Pospolity, nieduży krzew. Dorasta wysokości 10 do 30 cm. Korzeń zdrewniały, rozgałęziony. Łodyga czołgająca się po ziemi. Liście krótkoszypułkowe, naprzemianległe, jajowate, podłużne lub eliptyczne, z tępym końcem, jasnozielone, całobrzegie, pod spodem pokryte gruczołkami. Kwiaty różowe, czasem białawe, lub lila, purpurowe, tworzą gronka, kłosy lub główki. Rozłupki brunatne, drobne. Zapach bardzo przyjemny i mocno aromatyczny; smak cierpki, korzenny.

ROŚNIE na wygonach, suchych osypiskach, po wzgórzach słonecznych, nad drogami i miedzami zwykle w kępkach.

UPRAWA. Mnoży się najlepiej z nasion, sianych co 20 cm w rowki, prawie nie przykrywając roślin, wreszcie rozsadzaniem dużych krzaków w jesieni. Nie znosi zbytku wilgoci. Lubi glebę suchą i dobrze spulchnioną. Nawożenia nie wymaga.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ ziele przez czas kwitnienia, lecz tylko gałązki zielone, dobrze ulistnione i suszy w cieniu i miejscu przewiewnym. Przechowywać w suchym miejscu, żeby nie straciło aromatu i w zamkniętych skrzyniach. Ze świeżego ziela otrzymuje się olejek macierzankowy.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, kwas garbnikowy, skrobia, substancja mydlna, gorzknik wyciągowy.

DZIAŁA wiatropędnie, napotnie i moczopędnie, przeczyszcza krew.

UŻYTEK: Herbatę (5 do 15 gr ziela na litr wody) pije się przy zaburzeniach trawienia, wzdęciach, cierpieniach wątroby, śledziony i nerek, na kurcze żołądkowe, krztusiec.

Zewnętrznie używa się macierzanki do kąpieli krzepiących nerwy.

Dr *Walser* zaleca kąpiele macierzankowe dla dzieci słabowitych i zołzowatych. Gotuje się w tym celu kwiaty w woreczku, który się kilkakrotnie wyciska.

Z olejku macierzankowego (kupowanego w aptekach) z dodatkiem spirytusu robi się spirytus macierzankowy, dobry do nacierania zwichnięć i stłuczeń, na gościec (reumatyzm) i porażenia.

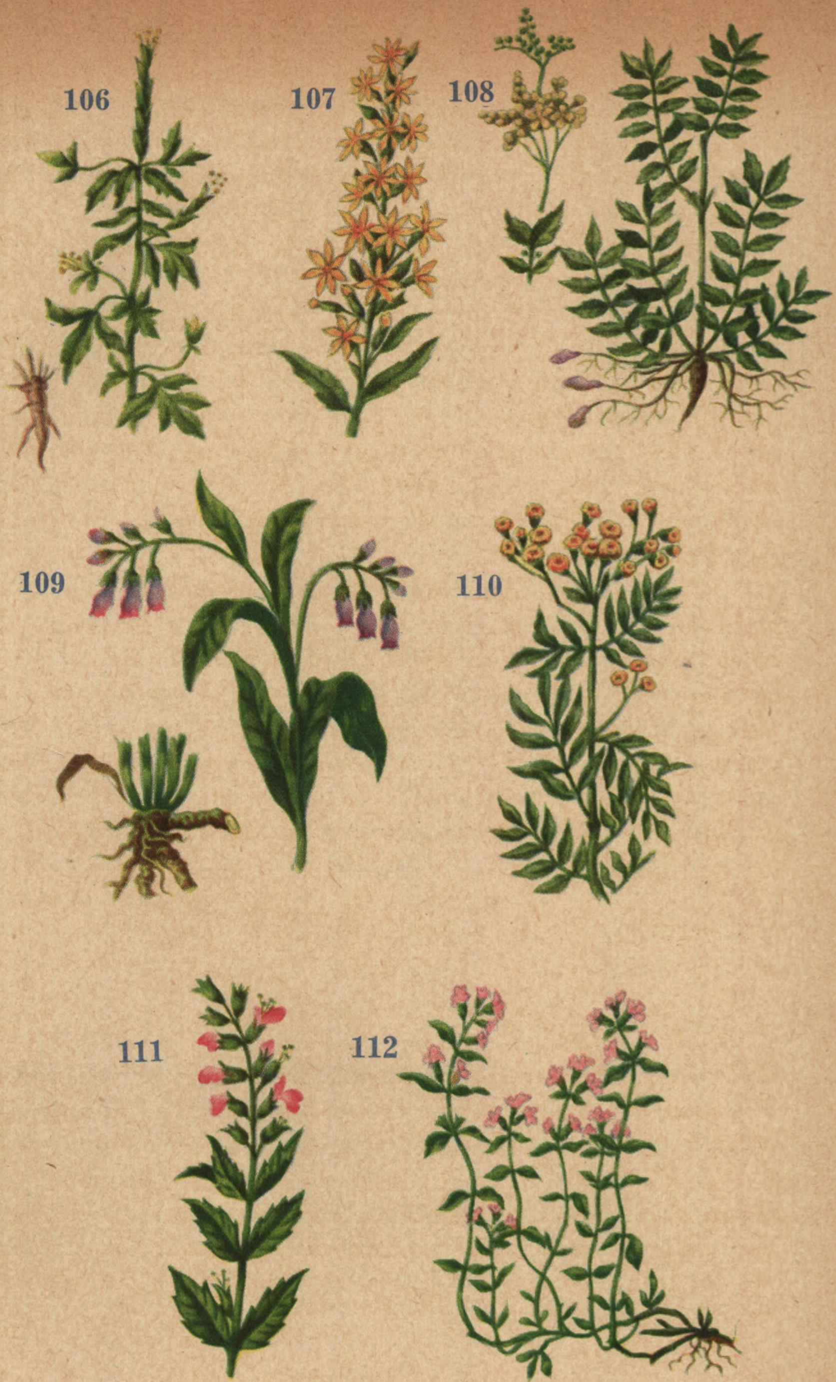
CENA: 100 kg ziela macierzanki *(Herba Serpylli):* 50 zł.

113. TILIA EUROPAEA L.

Lipa.

(Tiliaceae — Lipowate).

O. — Duże drzewo. Dorasta do 30 m. Gałęzie rozłożyste; wspaniała, gęsta korona. Pień ma korę grubą, pomarszczoną, popękaną, o czarno-szarym zabarwieniu, młode gałęzie mają korę gładką, szarą. Liście sercowate, spiczaste, ząbkowane. Kwiaty bladożółte zebrane po 2 do 11 w baldaszki. Podsadka zrośnięta z szypułką kwiatostanu. Owoc kulisty, brunatny orzeszek. Zapach bardzo miły, miodowy, smak śluzowaty.



TABLICA XVI: 106. Sisymbrium officinale. — 107. Solidago virga aurea L. 108. Spiraea ulmaria L. — 109. Symphitum officinale L. — 110. Tanacetum vulgare L. — 111. Teucrium chamaedrys L. — 112. Tymus serpyllum L.

ROŚNIE zwykle pojedyńczo, rzadziej gromadnie, w Europie środkowej; w niektórych okolicach tworzy wspaniałe lasy. Używana do obsadzania dróg i ogrodów.

UPRAWA. Mnoży się z nasion, wypustek i odrośli korzeniowych. Najlepiej lubi ziemię pulchną i żyzną; na mokrej nie udaje się.

KWITNIE przeważnie w lipcu, stąd nazwa miesiąca, niekiedy już w czerwcu.

ZBIERA SIĘ w suchą pogodę zielonkawe, na pół rozwinięte kwiaty i suszy cienkimi warstwami, w cieniu i miejscu przewiewnym. Po wysuszeniu składać do zamkniętych skrzyń.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (0,05%), żywica, guma, cukier, śluz i garbnik.

DZIAŁA napotnie (środek łagodny, lecz pewny), pobudza nerwy, wzmacnia żołądek, uśmierza kurcze, przeczyszcza krew.

UŻYTEK. Herbatę z kwiecia lipowego pije się przy przeziębieniach i gorączce, na zmniejszenie kaszlu, ułatwienie odflegmienia narządów oddechowych, nerek, żołądka, porażeniach, kurczach, zawrotach głowy, padaczce (środek ludowy), wodnej puchlinie.

Zewnętrznie używa się naparu do płukania gardła i jamy ustnej (przy bólu zębów), oraz do okładów. Kąpiele z naparem kwiecia lipowego są zalecane na nerwobóle.

Świeżo zdarte łyko lipy działa dobrze na oparzelizny. Owoce lipy, tłuczone z octem winnym, doskonale tamują krew.

Ze świeżego nasienia wyrabia się smaczny olej. Lipa jest pierwszorzędną rośliną miododajną. Drzewa lipy poszukują tokarze. Węgiel lipowy sproszkowany, używany jest jako środek przeciwdziałający zbytniej fermentacji gnilnej w żołądku i kiszkach.

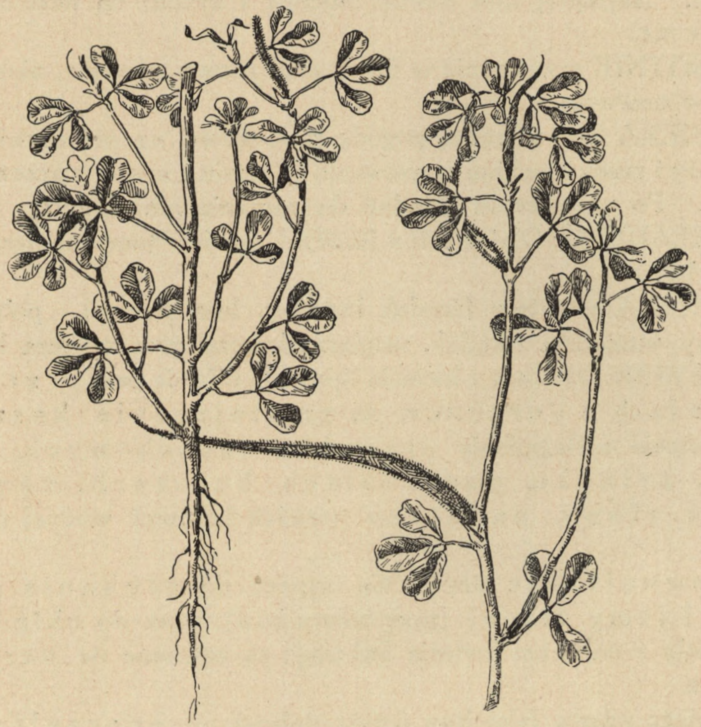
CENA: 100 kg kwiatu lipowego *(Flores Tiliae)* 100 — 150 złotych.

114. TRIGONELLA FOENUM GRAECUM L.

Kozieradka pospolita.

(Kozieradka lekarska. — Boża trawka).

(*Papilionaceae* — Motylkowate).



Rys. 9.
Kozieradka.

J. — Roślina dorastająca do 50 cm wysokości. Łodyga prosta, pokładająca się, słabo rozwidlona. Liście trójdzielne, z ząbkowanymi przylistkami; ulistnienie rzadkie. Kwiaty siedzące, żółte lub białawe, wyrastają z kątów liści pojedyńczo lub po dwa. Owoc (strąk) brunatnawy, kanciasty, skrzywiony jak róg koźli. Nasiona liczne, żółtawe, bardzo twarde.

Zapach sera ziołowego, woń nasienna ostra i przenikliwa, nieprzyjemna, smak nasion ściągająco-gorzkawy, korzenny, śluzowaty.

ROŚNIE w dzikim stanie na Wschodzie, w północnej Afryce, hodowana w południowej Europie, najobficiej nad morzem Adriatyckim.

Uprawa. Uprawiana obszernie w Niemczech, zwłaszcza w okolicach Erfurtu. Plon z ha 10 do 12 centnarów nasion. Udaje się najlepiej na ziemi średnio-zwięzłej, przepuszczalnej, ciepłej i suchej, w położeniu zacisznie-słonecznym. Wymaga roli starannie spulchnionej raczej starym nawozem, niż świeżym. Wg M. Chmielińskiej „Wiadomości zielarskie" z 1935 r. Nr. 5, str. 158, najodpowiedniejsze typy gleb stanowią: czarnoziem, loess, bielica, rędzina, borowina, szczerki. Wymagania kozieradki co do uprawy gleby i nawożenia są podobne jak dla soi. Najodpowiedniejszym stanowiskiem jest pole w drugim, względnie trzecim roku po oborniku, w pierwszym zaś roku po wapnowaniu. Głęboka orka zimowa jest konieczna. Wiosennej orki należy unikać.

Siew: Siew wykonujemy wprost do gruntu około 20 kwietnia, siewnikiem rzędowym, w odstępach 25—35 cm linia od linii, przykrywając zasiew nie głębiej, jak na 2 cm. Gęstość wysiewu wynosi około 15—22 kg na 1 ha. Normalnie po 10 dniach ukazują się wschody.

Obróbka. Po wzejściu roślin należy opielaczem planetowym niszczyć skorupę i młode chwasty. Przy powyższej gęstości wysiewu przerywka roślin jest zbyteczna. Rośliny wymagają dwukrotnego obredlenia i w miarę potrzeby ręcznego pielenia wzdłuż linii.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA SIĘ nasiona zwykle we wrześniu, gdy większość strąków jest żółtawa, w miarę dojrzewania. Wg M. Chmielińskiej (op. cit. str. 156) na glebach lekkich rośliny dają się z łatwością wyciągać z korzeniami, na cięższych zaś należy ścinać łodygi sierpem. Pokosy wiąże się w małe snopki, które suszy się na polu, bądź też w przewiewnych stodołach lub na strychach. Dobrze wysuszone strąki młóci się w młocarni lub ręcznie cepami. Zaraz po omłóceniu należy dokładnie nasienie oczyścić i rozrzucić cienką warstwą w śpichrzu, często szuflując, aby nie uległo zagrzaniu. Kozieradka dojrzewająca na polu w okresie

dżdżystym, daje nasienie o zabarwieniu ciemnobrunatnym, które nie znajduje chętnych nabywców.

SKŁADNIKI (w nasionach): Olej tłusty (do 6%), olejek lotny, śluz, nieco żywicy (wonnej).

DZIAŁA pożywnie, rozmiękczająco, czyści, chłodzi, uśmierza gorączkę, chroni od zakażeń.

UŻYTEK. Herbatę ze sproszkowanych nasion (1 łyżeczka na 1 filiżankę) pije się przeciw gorączce, chorobom gardła, płuc i śledziony.

Zewnętrznie używa się odwaru z nasion do płukania przy zapaleniach gardła, do rozmiękczających okładów na wrzody i obrzmienia (powstrzymuje tworzenie się t. zw. dzikiego mięsa), do klizm.

Kozieradka ma duże zastosowanie w weterynarii, zwłaszcza przy zołzach u koni. Jest doskonałą paszą, poprawiającą apetyt u bydła; wpływa bardzo dodatnio na osadzanie się tłuszczu u świń; podnosi nieśność kur i zwiększa wagę jaj.

Odwar zmieszany z mlekiem jest zdrowym napojem porannym i wieczornym.

Nasiona dają się niełatwo sproszkować, wystarczy jednak tłuc je grubawo.

Grecy i Rzymianie spożywali nasiona kozieradki z daktylami. Prażone nasiona jeszcze dziś jadają w Egipcie; cieszą się one wielką wziętością u kobiet na Wschodzie, które spożywają je z mlekiem dla zyskania pełnej kibici, lepszej tuszy.

CENA: 100 kg nasienia kozieradkowego *(Semen Foenugraeci)* 80—100 zł.

115. TRITICUM REPENS L.

Perz.

(Rolnica perz. Pszenica perz. Psia pasza. Perz biały).

(Gramineae — Trawy).

B. — Rozłogi (kłącze) rozprzestrzeniające się daleko, białawe, mające mniej więcej 3 mm w przekroju, z licznymi gu-



Rys. 10.
Perz.

zowatymi odrostkami. Ź d ź b ł a mające od 60 do 200 cm wysokości, podobne do żyta. L i ś c i e pod spodem nagie, na wierzchu nieraz lekko owłosione. Spłaszczony nieduży k ł o s, niekiedy o krótkich wąsikach. Z i a r n o podobne do pszenicy, ale mniejsze, wydłużone, brązowe, owłosione. S m a k korzenia słodkawy, śluzowaty; w o ń zupełnie słaba, słodkawa.

ROŚNIE przy drogach, na polach jako uciążliwy chwast, nieustannie odrastający co wiosnę, na każdej roli zdatnej do uprawy, prócz bagnistej; znosi suszę i wilgoć lepiej niż rośliny uprawne, ale potrzebuje wiele światła. Może być hodowany z nasion lub pociętych łodyg dla udarnienia i przekształcenia w dobre pastwiska nadbrzeżnych piasków i w ogóle miejsc spadzistych.

KWITNIE w czerwcu i lipcu.

ZBIERA SIĘ rozłogi na wiosnę lub w jesieni.

SKŁADNIKI: Dużo cukru *(fruktoza)*, guma, gorzknik wyciągowy.

DZIAŁA moczopędnie, łagodnie rozwalniająco; wywołuje poty, czyści krew.

UŻYTEK. Odwar korzenia pije się przy k a s z l u, o b s t r u k c j i, cierpieniach w ą t r o b y, p ę c h e r z a i n e r e k, ś l e d z i o n y, k a m i e n i a c h n e r k o w y c h i ż ó ł c i o w y c h, p o d a g r z e.

Z e w n ę t r z n i e używa się do l e w a t y w y przy o b s t r u k c j i.

Obmyte i wysuszone, porżnięte na sieczkę i zaparzone rozłogi są dobrą paszą dla świń i bydła.

W latach głodowych mielono niegdyś rozłogi perzu i wypiekano z nich chleb.

Według miesięcznika „Polskie Zioła" z r. 1936, Nr. 8, str. 21— picie odwaru z rozłogów perzu zalecane jest dla osób, które przeszły kurację r t ę c i o w ą.

W ludowym lecznictwie picie mocnego odwaru perzu po parę szklanek dziennie zalecane jest osobom, cierpiącym na f u r u n k u ł y, czyli zimne wrzody, ustawicznie wyrzucające się rdzeniowate owrzodzenia, częstokroć występujące jednocześnie po kilkanaście na rozmaitych częściach ciała. Wrzody takie giną i więcej nie powracają po kuracji odwarem perzu.

Piwo z perzu. Perz zebrany na wiosnę, opłukany, wysuszony, porżnięty na drobną sieczkę i sucho przechowany, gotuje się z drożdżami i chmielem w taki sposób, jak się dawniej robiło piwo domowe. Jest to zdrowy, smaczny i nie odurzający napój.

Herbata z perzu. Rozłogi perzu gotuje się w wodzie. Odwar przygotowany w ten sposób, słodki i przyjemny, skuteczny jest przy kaszlu i godny zalecenia dla dzieci skrofulicznych i rachitycznych. Można też odwar ten pić zamiast wody.

116. TUSSILAGO FARFARA L.

Podbiał zwyczajny.

(Kniat. Końskie kopyto).

(*Compositae* — Złożone).

B. — Bylina o grubym, na palec, pełzającym korzeniu z licznymi nitkowatymi korzonkami. Łodygi pojedyńcze, proste, okryte brunatno-czerwonymi łuszczkami. Liście przyziemne, prawie okrągłe, wierzchołkowe nieco zwężone, przy szypułce sercowate (podkówkowate) rozwijają się dopiero po okwitnieniu; mięsiste, zielone, z wierzchu gładkie, pod spodem szaro-mszyste. Kwiatogłówki pełne, żółte, o cylindrycznym, czerwonawym, okrywkowym kielichu. Zapach słaby, świeżych kwiatów miodowy; smak gorzki, lekko ściągający.

ROŚNIE dziko na ziemiach gliniastych, nad brzegami strumieni i rzek, na nasypach, po miedzach, zazwyczaj gromadnie.

UPRAWIA SIĘ łatwo. Mnoży się z nasion (zaraz po dojrzeniu) lub z rozłogów (w tymże czasie). Żadnej opieki nie wymaga. Na jesieni można poprószyć nawozem np. obornikiem ale nie jest to konieczne.

ZBIERA SIĘ liście od kwietnia, gdy są już zupełnie wykształcone. Suszyć w cieniu i miejscu przewiewnym, rozpościerając cienko na papierze lub płótnie.

SKŁADNIKI: Gorzknik wyciągowy, żelazisto - zieleniący garbnik, śluz, mangan, dużo siarki, wapń.

DZIAŁA rozmiękczająco, wykrztuśnie, napotnie, osłaniająco, pobudza błony śluzowe.

UŻYTEK. Herbata z liści, lub też z liści i kwiatogłówek (5 do 10 gr na ćwierć litra wody) jest doskonałym środkiem na kaszel, ułatwia odrzucanie flegmy (nazwa od łacińskiego: tussis — kaszel), leczy nieżyt narządu oddechowego i przewlekłe nieżyty wszelkich błon śluzowych. Działa łagodząco przy gruźlicy, przynosząc chorym ulgę. Proszek z liści (pół łyżeczki dziennie) jest również skutecznym lekiem na wymienione cierpienia. Sok, wyciśnięty z liści i zmieszany ze świeżym mlekiem i miodem stosuje się (na czczo) przy chorobach narządu oddechowego.

Zewnętrznie używa się liści do chłodzących okładów na otwarte wrzody, różę na twarzy, przy krwawej biegunce; wrzody ropne należy najpierw przemyć odwarem, a następnie zrobić okład zwilżoną odwarem watą pod ceratką. Wywaru z liści używa się do okładów na obrzmienia lub wrzody podbrzuszne i t. p. Sok z liści goi zołzowate obrzmienia (skrofuły). Na zołzy można również używać herbatę z podbiału. Dr *Walser* radzi w tym celu mieszać podbiał z liśćmi orzecha włoskiego (dodać nieco wina czerwonego).

Podbiał wchodzi w skład t. zw. ziółek piersiowych ***(Species pectorales)*** sprzedawanych w aptekach.

CENA: 100 kg liści podbiału *(Folia Farfarae)* 30 — 40 zł; kwiecia *(Flores Farfarae)* 150—250 zł.

117. URTICA DIOICA L.

Pokrzywa zwyczajna czyli parzawka.

(Urticaceae — Pokrzywowate).

B. — Powszechnie znana roślina o pełzających kłączach. Łodyga prosta, dorastająca do 1 m wysokości i nierozgałę-



TABLICA XVII: 113. Tilia europaea L. — 114. Trigonella foenum graecum L. — 115. Triticum repens L. — 116. Tussilago farfara L. — 117. Urtica dioica L. — 118. Vaccinium myrtillus L. — 119. Vaccinium vitis idaea L.

ziona. Łodygi i liście pokryte sztywnymi, parzącymi włoskami; końce włosków są kruche i obłamują się przy najlżejszym dotknięciu. Ostry, gryzący sok rośliny, przenikając do ranki, wywołuje palenie. Liście podłużnie-sercowate, ostro zakończone, ciemno-zielone, grubo piłkowane. Kwiaty drobne, żółto-zielonawe, zebrane w zwisłych kłosach. Smak cierpki, śluzowato-słonawy. Zapachu nie ma.

ROŚNIE pod płotami, w pobliżu mieszkań ludzkich, na rumowiskach, w starych ogrodach, na miejscach nieco zaniedbanych, lecz urodzajnych; uprawiają ją w Indiach i w Chinach. Lubi położenie zacienione. Na ziemi pulchnej, żyznej, próchnicznej, nieco wilgotnej, rozrasta się wspaniale, tworząc niekiedy istne lasy.

UPRAWIAĆ ją warto na miejscach próchniczych, gdzie brak składników potrzebnych dla innych roślin, zwłaszcza na nizinach, w miejscach zacienionych, ale nie na kwaśnych bagniskach. Służy jej wszelki nawóz, nawet świeży. Młoda kultura wymaga pielenia i podlewania gnojówką. Innej opieki nie potrzebuje.

KWITNIE w lipcu i sierpniu.

ZBIERA SIĘ liście od maja i suszy w cieniu i silnym przewiewie. Korzenie zbiera się późną jesienią; suszyć w piecu po chlebie.

SKŁADNIKI: Ostra substancja wyciągowa, śluz, garbnik, nieco kauczuku, potas, siarka, niedokwas żelaza, saletrzan wapnia, kwas mrówczany.

DZIAŁA moczopędnie, hemostatycznie, czyści krew, zmniejsza gorączkę. Parzące włoski pokrzywy składają się z jednej tylko stożkowatej komórki, rozszerzonej u spodu jak cebula i zakończonej u góry małym guziczkiem. W tej to komorze tworzy się piekący płyn; kiedy włosek utkwi w skórze, łamiąc się zostawia w niej trudny do wydobycia guziczek; jad zaś przenika do krwi. Dla utworzenia bąbla na skórze ludzkiej wystarcza 150-tysiączna część kropli jadu. Jad ten jest najsilniejszy ze wszystkich znanych trucizn; lecz dzięki „homeopatycznemu" rozdrobnieniu nie szkodzi człowiekowi, przeciwnie, czyści krew i przywraca organizmowi siły żywotne.

UŻYTEK. Napar z liści pije się przy zaflegmieniu dróg oddechowych, nieżycie żołądka, hemoroidach, pluciu krwią, nadmiernej menstruacji, krwawej biegunce, żółtaczce, wodnej puchlinie, zimnicy i przy przewlekłych chorobach skórnych. Robi się napar z 15 do 30 gr ziela na pół litra wody. Młode listki pokrzywy wygotowane w winie i miodzie, pomagają przy dychawicy (astmie).

W homeopatii używa się małej pokrzywy (URTICA URENS) przy pryszczach, furunkulozie, wodnej puchlinie, pokrzywce.

Zewnętrznie używa się soku świeżego ziela do tamowania krwotoków. Zaleca się również chłostanie pokrzywami przy reumatyzmie.

Odwar z pokrzywy napół z octem stosuje się na porost włosów i jako środek na łupież, zalecany jest ponadto do płukania gardła. Nastój z pokrzywy na łupież i pryszcze sporządza się w sposób następujący: wziąć w równych częściach nasienia pokrzywy oraz chrzanu, zalać mocnym winem, butelkę dobrze zakorkować i od czasu do czasu wstrząsnąć. Po dwuch tygodniach zlać i przefiltrować.

Wyciąg z pokrzywy na porost włosów: 1 część pokrajanych liści pokrzywy zalać 3 cz. spirytusu, wystawić na działanie promieni słonecznych, a po 10—15 dniach odlać; przefiltrować. Brać 3 łyżki wyciągu na ćwierć litra wody.

Młode listki zerwane wiosną i sporządzone na sposób szpinaku stanowią smaczną jarzynę. Młode pokrzywy są dobrą paszą dla bydła; posiekane liście miesza się do jadła nieśnym kurom, celem powiększenia nieśności (w małych dawkach). Z włókien pokrzywy wyrabiano dawniej tkaniny.

CENA: 100 kg liści pokrzywy *(Folia Urticae):* 35 — 40 zł.; nasion — *(Semen Urticae):* 100 zł.

118. VACCINIUM MYRTILLUS L.

Borówka czarna.

(Czarna jagoda).

(*Ericaceae* — Wrzosowate).

K. — Niewielki krzew dorastający do 40 cm wysokości. Korzenie rozgałęzione. Łodyga i gałązki kanciaste. Liście krótkoszypułowe, nagie, naprzemianległe, zielone, owalne, drobnopiłkowane. Kwiaty dzbanuszkowate, białawozielone, z czerwonym przebłyskiem, wyrastają pojedyńczo w kątach liści. Jagody wielkości grochu, czarne, z błękitnym nalotem, kuliste, o okrągłym wykroju na wierzchu. Smak liści cierpki, jagód mile kwaskowy.

ROŚNIE w całej Europie i Azji północnej w lasach sosnowych i świerkowych, na torfowiskach i mokrych piaskach; zajmuje często znaczne przestrzenie.

KWITNIE w maju i czerwcu.

UPRAWA ze względu na pospolitość rośliny nie opłaca się.

ZBIERA się liście i ziele od maja i suszy w cieniu i miejscu przewiewnym; jagody, gdy dojrzeją od czerwca do września. Suszy się jagody w suszarni lub piecach po chlebie (strzec przed przypaleniem).

SKŁADNIKI: W liściach: kwas garbnikowy i chinowy, guma, sole wapniowe; w jagodach: cukier, garbnik, czerwono-fioletowy barwnik, pektyna, guma, kwas jabłkowy i cytrynowy.

DZIAŁA łagodnie ściągająco i chłodząco.

UŻYTEK. Odwar z liści pije się przy osłabieniu pęcherza, kaszlu, nieżytach, cukrzycy i sklerozie. Suszone owoce żuje się przy dezynterii, rozstroju żołądka i rozwolnieniu, lepiej jednak używać nastoju, gdyż łuski jagód drażnią kiszki. Nastój z czernicy robi się w następujący sposób: 2 lub 3 garście czernic zalewa się mocnym winem. Bierze się przy rozwolnieniu po 10 do 12 kropel na cukrze, przy dezynterii 30—40 kropel (dla dorosłych). Dla dzieci parzy się jagody w wodzie. Odwar

z liści stosowany jest również do lewatyw przy krwawieniach hemoroidalnych.

Używa się do zup, kompotów, na soki i wina. W przemyśle stosuje się jagody do barwienia wina, ziele zaś do barwienia skóry.

CENA: 100 kg jagód suszonych *(Fructus Myrtilli)*: 80—100 zł.; liści i ziela *(Folia Myrtilli)*: 20—30 zł.

119. VACCINIUM VITIS IDAEA L.

Borówka brusznica.

(*Ericaceae* — Wrzosowate).

K. — Krzew dorastający do 40 cm wysokości. Korzeń pełzający; gałązki okrągłe; liście skórzane, wiecznie zielone, odwrotnie jajowate, o podwiniętym brzegu, pod spodem kropkowane. Gronko kwiatowe o biało-czerwonawych kwiatkach, wyrasta na końcach gałązek. Jagody szkarłatne, po zupełnym dojrzeniu karminowe. Zapach słaby, przyjemny; smak jagód kwaskowaty, ściągający.

ROŚNIE w lasach szpilkowych, na wrzosowiskach i suchych pastwiskach, nieraz zarasta całe wzgórza.

UPRAWA nie opłaca się.

KWITNIE od maja do lipca.

ZBIERA SIĘ jagody od lipca do sierpnia, liście do sierpnia. Suszy się jagody w piecach po chlebie lub suszarni; liście w cieniu i miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: Kwas cytrynowy i jabłeczny, garbnik.

DZIAŁA chłodząco, ściągająco, zlekka moczopędnie.

UŻYTEK z jagód, gotowanych z odrobiną cukru, przy braku apetytu, katarze żołądka, biegunce, zimnicy. Odwar z liści zaleca się przy katarze pęcherza, kamieniach żółciowych i wątrobianych, utrudnionym oddawaniu moczu. Sok świeżych jagód zmieszany z wodą, jest znakomitym chłodzącym napojem.

Zewnętrznie używa się pogniecionych jagód do okładów na oparzelizny.

CENA: 100 kg liści *(Folia Vitis idaei)*: 40—70 zł.

120. VALERIANA OFFICINALIS L.

Kozłek lekarski.

(Koziołek — Bieldrzan).

(*Valerianeae* — Kozłkowate).

B. — Bylina hodowana dla celów leczniczych tylko jako dwuletnia. Korzeń krótki lub podługowaty, wygląda jak kikut; wypuszcza na wszystkie strony pod ziemią żółto-brunatne pędy. Łodyga prosta, zielona, pusta, karbowana; dorasta do wysokości 1 m. Liście naprzemianległe, pierzaste, z lancetowatymi listkami gładkimi, lśniącymi, tłustawymi w dotknięciu, dolne długo-szypułkowe, dalej ku górze krótko-szypułkowe, najwyższe siedzące. Kwiaty białe, często różowe, o koronie wciętej 5-krotnie i kielichu zamieniającym się na wierzchołku nasienia w pióropusz, zebrane w wierzchołkowym baldachogronie. Owoc — podługowaty, brunatnawy orzeszek. Woń wstrętna, przypomina koci mocz; smak korzenny, ostry, gorzkawy.

Do celów uprawy nadaje się najlepiej *Valeriana officinalis i val. latifolia*, gdyż ma najwięcej olejku najlepszej jakości.

ROŚNIE na wilgotnych łąkach, nad brzegami rzek i strumyków, po rowach, lasach i zaroślach.

UPRAWIA się w Niemczech, Holandii, Stanach Zjednoczonych Ameryki, Kanadzie i Anglii. Najwięcej zyskuje aromatu w położeniu słonecznym. Nie lubi świeżego nawozu, wymaga dobrze przegniłego i wyleżałego, a ziemi wolnej od chwastów. Najlepsza gleba lekka z domieszką próchnicy i wapna. Wg *J. Biegańskiego* („Polskie zioła" z roku 1935 Nr. 3, str. 9) ziemia musi być w dobrej kulturze i dość wilgotna.

Drobne chwasty częstokroć masowo wychodzące można niszczyć za pomocą planetu lub płytko przegracowując ziemię,

głębsze bowiem poruszanie powierzchni, uszkadzałoby już ukorzenienie waleriany. Pielenie konieczne jest do czasu, dopóki



Rys. 11.
Kozłek lekarski.

rozrośnięte kępy waleriany nie stłumią wyrastających chwastów przez okrywanie ziemi swymi liśćmi.

W pierwszym roku rozwoju waleriana nie zakwita, lecz w drugim od samej wiosny usiłuje wydać łodygi kwiatowe. Do tego nie dopuszcza się i łodygi wycina.

Siać można na wiosnę, lecz siew jesienny udaje się lepiej. Według *J. Biegańskiego* (op. cit str. 10) odległość między rzędami daje się zależnie od jakości ziemi i przewidzianego rozrostu korzeni, które waleriana posiada przeważnie rozpostarte blisko pod powierzchnią i zajmujące dużą przestrzeń.

Przeważnie odległość ta wynosi 25 — 35 cm.

Z rozsadnika wysadzamy walerianę nie wcześniej jak z początkiem kwietnia. Do wyjmowania siewek z rozsadnika należy przygotować sobie z twardego drzewa cienką łopatkę, szerokości 6—7 cm. Wpychając ją głęboko i podważając ziemię, łatwo z rozluźnionej ziemi powyciągamy rośliny odpowiednie do sadzenia. Pozostawione w ziemi zbyt małe siewki obciskamy dokładnie i podlewamy, by mając dostatek miejsca i światła, mogły szybko dorość do potrzebnych rozmiarów. Wtedy następuje powtórne wyjmowanie siewek i rozsadzanie ich na plantacji.

Od czasu posadzenia waleriany na właściwej plantacji, zwracać należy uwagę, by nie dopuszczać do zachwaszczenia ziemi, dlatego tępić trzeba chwasty, dopóki są jeszcze słabe, drobne i nie zapuszczą głęboko swych korzeni, wtedy bowiem wyrywanie ich pociągnęłoby za sobą uszkadzanie zakorzenienia waleriany.

Wilgoć jest niezbędna, ponieważ przy braku jej, gdy panuje długotrwała susza, następuje zastój w wegetacji, liście więdną, a liczne sznurkowate korzenie waleriany pokrywają się całą masą cieniutkich włoskowatych korzonków, za pomocą których roślina stara się uchwycić jak największą ilość wilgoci. Te cienkie włosy obrastające korzenie po ich wysuszeniu odpadają, kruszą się na miał, zmniejszając przez to ilość wartościowego surowca, co przy sprzedaży brane jest również pod uwagę.

W ziemiach lekkich waleriana wytwarza wielką ilość sznurkowatych korzeni, które po wyjęciu karpy wyglądają jak broda i te właśnie korzenie przedstawiają największą wartość. Im grubsze są te korzenie, tym towar jest wyżej ceniony.

KWITNIE od czerwca do lipca.

ZBIERA SIĘ korzenie zwykle w jesieni, w drugim roku. Rośliny wykopane, po otrząśnięciu, składa się na kupy, wycina liście, dokładnie oczyszcza z ziemi, myje, nawleka na sznurki, wywiesza, suszy w przewiewnym i cienistym miejscu i, następnie przechowuje w szczelnym zamknięciu. Można też rozcinać główki na cztery części i wtedy dopiero poddawać suszeniu. Chcąc zbierać korzenie kozłka rosnącego dziko, trzeba je znać dokładnie, aby odróżnić od silnie trującego szaleju (cykuty). Korzenie należy strzec od kotów, które lubią zanieczyszczać towar.

SKŁADNIKI: Olejek lotny (walerianowy), kwas walerianowy, specjalny gorzknik żywiczny, guma, skrobia, miękka żywica, fosforan potasu, jabłczan i szczawian wapnia.

DZIAŁA ożywiająco i kojąco na nerwy, pobudza mlecz pacierzowy, wypędza robaki, uśmierza kurcze.

UŻYTEK z korzeni (w odwarze, proszku, nalewce, wyciągach) we wszelkich zaburzeniach nerwowych i stanach kurczowych, kurczach żołądka, gardła, padaczce, histerii, kurczach macicznych, hipochondrii, migrenie, przy osłabieniu serca skutkiem chorób zakaźnych (jak tyfus, zapalenie płuc). Kozłek działa również skutecznie przy niedomaganiach pozostałych po ciężkiej chorobie, jak np. przy bezsenności, drażliwości ogólnej i t. p. oraz przy różnych chorobach kobiecych i przy dolegliwościach podczas ciąży.

Najlepiej robić nastój z korzenia na chłodno, zalewając około 60 gr. litrem wody. Używa się co 2 godziny 1 łyżkę. Proszku daje się 4 do 8 gramów na dzień, dzieląc na 4 dawki, każdą po 1 do 2 gr.

Robiąc herbatę, nie należy gotować korzonków zbyt długo, daje im się moczyć 25 do 30 minut, po czym zlewa.

Większe dawki działają niekorzystnie na trawienie. Dlatego też nie trzeba używać waleriany stale przez dłuższy czas.

Kozłek można dawać jako mieszankę z piołunem lub przetacznikiem *(Veronica)*, w postaci herbaty: osobom strachliwym, posępnym, oraz przy zawrotach głowy, biciu serca, zemdleniach.



TABLICA XVIII: 120. Valeriana officinalis L. — 121. Verbascum thapsus L. 122. Verbena officinalis L. — 123 Veronica officinalis L. — 124. Viola tricolor L. — 125. Viscum album L.

Zewnętrznie używa się nastoju kozłkowego do uśmierzających wlewek; stosuje się również wlewki przeciw robakom.

Dla wzmocnienia osłabionego wzroku kładzie się na powieki nieco utartego świeżego korzenia; można też przemywać oczy herbatą kozłkową.

Przy kurczach żołądkowych zaleca dr. *Walser* wlewki z kozłka, rumianku i mięty pieprzowej.

Olejek kozłkowy używany jest przy kurczach mięśni.

Tynktury walerianowej używa się dziennie 10 do 30 kropel. Można ją sobie przyrządzić w sposób następujący: korzonki kozłkowe utłuc na proszek, wziąć na każdy 1 gram proszku 4 gr mocnego wina (Sherry), moczyć przez 10 do 14 dni, przecedzić, zlać do butelki i dobrze zakorkować.

CENA: 100 kg siekanki korzenia kozłkowego *(Radix Valerianae):* 250—500 zł.

121. VERBASCUM THAPSUS L.

(Verbascum tapsiforme Schrad., Verbascum phlomoides L.).

Dziewanna lekarska czyli wiązkowata.

(*Scrophulariaceae* — *Verbasceae* — Trędownikowate — Dziewannowate).

D. — Łodyga prościuteńka, dochodzi wysokości przeszło metra nawet i dwuch, wełnisto-owłosiona, zarówno jak i liście, prawie całobrzegie, dochodzące do pół metra długości i 20—35 cm szerokości, o kształcie jajowato podłużnym. Przyziemne tworzą rozetkę, górne, mniejsze obchwytują nasadą łodygę. Kwiaty duże, żółte, niekiedy białawe lub fioletowe, zebrane w zwarty kłos. Zapach świeżych kwiatów miły, ususzonych miodowy; smak słodkawo-śluzowaty.

ROŚNIE przy drogach, na murach, ugorach, w rozłamach kamieni, po kamienistych brzegach rzek.

W UPRAWIE niewybredna: udaje się bardzo dobrze, odrastając przez długie lata na gruncie piaszczystym lub żwirowa-

tym, w wystawie słonecznej, w niemokrym położeniu. Na ziemi ubogiej w wapno, glinę i próchnicę, dodatek tych składników wpływa pomyślnie na wzrost dziewanny; nawóz może być lada



Rys. 12.
Dziewanna wielkokwiatowa i dziewanna podobna.

jaki, byle należycie rozdrobniony i równo rozpostarty. Można dziewanną obsiewać pastwiska, ugory, piaski i rozmaite nieużytki, najlepiej w jesieni, po deszczu. Należy ją starannie pleć.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ korony kwiatów od czerwca, lecz tylko w suchą pogodę po oschnięciu porannej rosy i przed wieczorną mgłą. Dobrze osuszone kwiaty zachowują piękną barwę świeżości; gdy są poplamione, tracą wartość. Suszyć niezwłocznie na słońcu, układając lekko w cienkie warstwy; nie ugniatać, bo połamią się i zniszczą. Przechowywać dobrze ubite w szczelnych skrzyniach z niesmolnego drzewa lub z białej blachy. Liście suszyć w cieniu.

SKŁADNIKI: Żółty olejek lotny, białko, tłuszcz, guma, żółty żywiczny barwnik, cukier śluzowy, substancja mydlna, jabłczan, fosforan potasu i wapnia, sole wapniowe, chlorek potasu, kwas krzemowy, niedokwas żelaza. Ponieważ dziewanna zawiera stosunkowo dużo kwasu krzemowego, można ją stosować do wewnętrznego użytku przy chorobach włosów, wypadaniu ich, łysieniu i t. p.

DZIAŁA osłaniająco, z lekka napotnie, łagodnie, rozmiękczająco.

UŻYTEK. Herbata z kwiecia (bez kielichów) i liści lub samego kwiecia (20 gr na litr wody) pije się przy nieżytach dróg oddechowych i trawienia, dychawicy, chorobach wątroby i śledziony, niedostatecznym miesiączkowaniu, gorączkowych chorobach zapalnych. Kwiat dziewanny można mieszać z kwiatem malwy; pija się taką herbatę z mlekiem i miodem. Herbatę dziewanny trzeba cedzić przez gęste płótno, celem usunięcia znajdujących się w niej drobnych włosków, łechcących w gardle i wywołujących kaszel.

Zewnętrznie używa się odwaru do płukania gardła i do uspokajających klizm. W niektórych okolicach świeżymi zmiażdżonymi liśćmi opatruje się rany. Sok z dziewanny używa się do przemywania oczu przy zapaleniu spojówek. Sok zmieszany z tłuszczem, stanowi dobrą maść na krosty i pryszcze.

Utłuczone korzenie, zmieszane z mąką i krupami, znakomicie tuczą drób, zwłaszcza kury.

CENA: 100 kg ziela dziewanny *(Herba Verbasci):* 35—40 zł.; 100 kg kwiatu dziewanny *(Flores Verbasci):* 450—550 zł.

122. VERBENA OFFICINALIS L.

Witułka lekarska czyli zwyczajna.

(*Verbenaceae* — W i t u ł k o w a t e).

J. lub B. — Roślina o ł o d y d z e prostej, rozgałęzionej, pokrytej gruczołami, szorstkiej, sztywnej, czterokątnej. Dorasta wysokości 80 cm. L i ś c i e naprzemianległe, jajowato-podłużne, wcinano ząbkowane, karbowane, na brzegu szorstkie. K w i a t o s t a n tworzy wydłużony, sztywny k ł o s; korony drobnych kwiatów mają barwę biało-różową lub liliową. S m a k (liści) cierpkawy, nieco ściągający; z a p a c h u nie ma.

ROŚNIE dziko przy drogach, pod płotami, na gruzach.

UPRAWIA się w doniczkach pod nazwą „werbeny".

KWITNIE od lipca do września.

ZBIERA SIĘ liście od początku kwitnienia. Suszyć w cieniu i w miejscu przewiewnym.

SKŁADNIKI: Gorzknik wyciągowy, śluz, oraz glukozyd *werbenalina*, składający się z składnika cukrowego — *glukozy* i *gluiny* jako *aglykonu*.

DZIAŁANIE: Rozmiękczające, krzepiące, lekko ściągające, ochładzające i wykrztuśne, napotne.

UŻYTEK. Napar z liści pije się przy z a p a r c i a c h s t o l c a, chorobach m a c i c y, w ą t r o b y, ś l e d z i o n y i n e r e k, k r z t u ś c u (kokluszu), b r a k u o d p ł y w ó w m i e s i ę c z n y c h i o g ó l n y m o s ł a b i e n i u.

Zewnętrznie używa się naparu do p r z e m y w a n i a w r z o d ó w, n a l i s z a j e i b r o d a w k i, jako wody d o u s t i d o p ł u k a n i a g a r d ł a. Liście gotowane w occie winnym stosuje się do okładów przy r e u m a t y z m i e, b ó l u w b o k u, m i g r e n i e i t. p.

Nastój sporządza się według dr. *Walsera* w ten sposób, że zalewa się jedną część liści oraz kwiatów, czterema częściami dobrej żytniówki. Używa się przy zaziębieniach i kaszlu trzy razy dziennie po 6 kropel.

W HANDLU ZIELARSKIM witułka znana jest pod nazwą *Herba Verbenae*.

U w a g a: W Rzymie i Grecji witułka była czczona jako „święta roślina ofiarna"; uważano ją za jedyną, wybraną roślinę, przeznaczoną do zmiatania krwi ofiarnych zwierząt z ołtarza Jowisza i do kropienia domów wodą święconą.

„Żadna roślina nie zażywała w Rzymie takiej sławy, co święta witułka" — pisze Pliniusz.

Z witułką w ręku lub na głowie udawali się posłowie rzymscy do innych narodów, aby obwieścić pokój lub wojnę. Roślina ta bowiem była ucieleśnieniem nietykalności ziemi ojczystej, której niewzruszonych praw mieli bronić.

Przypisywano też witułce w dawnych czasach nieograniczoną moc leczniczą. Magia spodziewała się po niej cudów i stosowała w swoich praktykach.

123. VERONICA OFFICINALIS L.

Przetacznik lekarski.

(Schrophulariaceae — T r ę d o w n i k o w a t e).

B. — Roślina o k o r z e n i u włóknistym. Ł o d y g a na pół leżąca, ścieląca się, zielona, szorstka. L i ś c i e krótkoszypułkowe, dolne mniejsze, górne większe, odwrotnie jajowate, tępo zakończone, piłkowane, owłosione. K w i a t y drobne, bladoniebieskie lub cieliste, zebrane w grona, wyrastające z kątów liści. O w o c omszony, płaski, odwrotnie sercowaty. Z a p a c h świeżego ziela słabo korzenny; s m a k balsamiczny, nieco ściągający.

ROŚNIE w lasach iglastych, gajach, zaroślach, po pastwiskach, i słonecznych wzgórzach i na suchych polanach leśnych.

KWITNIE od czerwca do sierpnia.

ZBIERA SIĘ w czasie kwitnienia. Suszyć w cieniu i miejscu przewiewnym np. na strychu, rozkładając cienko.

SKŁADNIKI: gorzka substancja wyciągowa, żelazisto-zieleniący garbnik, śluz.

DZIAŁA łagodnie podniecająco na skórę i błony śluzowe, wykrztuśnie.

UŻYTEK z liści i gałązek. Napar (20 gr na litr wody) pije

się przy katarach dróg oddechowych, dychawicy, nieżytach narządów moczowych i przewlekłych chorobach skóry.

Dr *Walser* radzi chorym na płuca pić codziennie z rana kleik zmieszany z sokiem świeżo wyciśniętym z ziela przetacznika. Podług *Börhavego* picie soku z przetacznika (codziennie do 60 gr) leczy podagrę. Mieszanka z 1 gr przetacznika, 1 gr dziewanny i 40 gr sproszkowanego anyżu, gotowanych w ¼ litra wody miodowej, jest znakomitym lekarstwem przy kaszlu, chrypce i bólach gardła. Można również mieszać przetacznik z koszczką, liśćmi babkowymi lub z centurią. Do herbaty można dodać nieco miodu.

Zewnętrznie używa się nastoju do płukania gardła, okładów i przemywań przy wypryskach, owrzodzeniach itp.

Podanie głosi, że córka doktora Gerarda z Narbonny przy pomocy przetacznika wyleczyła z egzemy króla francuskiego, a król pojął ją w nagrodę za żonę.

Balsam z przetacznika sporządza się w sposób następujący: ¼ litra świeżo wyciśniętego soku miesza się z ¼ litrem dobrej żytniówki lub spirytusu, butelkę korkuje się i potrząsa od czasu do czasu celem należytego przemieszania płynu, a po kilku dniach filtruje. Do płynu dodaje się 250 gr alkoholu i 100 gr wody różanej i znowu filtruje. Balsam ten działa skutecznie przy skaleczeniach, stłuczeniach, lekkich sparzeniach i przewlekłych chorobach skóry.

CENA: 100 kg ziela przetacznika *(Herba Veronicae)* 40—60 zł.

124. VIOLA TRICOLOR L.

Fiołek trójbarwny.

(Bratek trójbarwny lub polny).

(Violaceae — Fiołkowate).

J. — lub D. — Łodyga zwykle rozgałęziona, wewnątrz pusta, soczysta, trójkątna. Liście jajowato-podłużne, im wyż-

sze tym węższe, karbowane, liście poboczne lirowato-pierzaste z wydłużonym koniuszczkiem. Kwiaty w kątach liści, na długich szypułach, różnobarwne, od białych poczynając, w żółtych i błękitnych zabarwieniach aż do fioletu. Owoc — torebka trójścienna. Nasiona drobne, jajowate, jasno-brunatne. Zapach lekko korzenny; szczególnie uwydatnia się po roztarciu. Smak słodkawo-śluzowaty, rzeżuchowaty.

ROŚNIE na miedzach, w jasnych lasach, po odłogach i zaroślach.

UPRAWA. Hodowany należy do najpiękniejszych ozdób ogrodowych, lecz nadaje się też do obsiewania nieco podmierzwionych ugorów i pastwisk. Lubi ziemię lekką, piaszczystą, jednak dosyć żyzną i miernie wilgotną, położenie słoneczne. Zasiewa się możliwie przed deszczem w marcu lub kwietniu, albo też na jesieni dla otrzymania wcześniejszych kwiatów w następnym roku. Odległość roślin co 30 cm. Przed zasiewem glebę spulchnić. Nawozić nie trzeba. Młode rośliny oplewić.

KWITNIE od maja do września.

ZBIERA SIĘ wierzchołki rośliny, okryte pączkami i rozwiniętymi kwiatami, przez cały czas kwitnienia; jednakże zbiór wcześniejszy jest wydatniejszy co do ilości kwiatów. Ścinać sierpem lub nożyczkami. Suszyć starannie aby ziele nie zgniło.

SKŁADNIKI: Olejek lotny, śluz, ostry gorzknik *(wiolina)*, guma, białko, kwas salicylowy *(salicylat metylowy)*, winian magnezji.

DZIAŁANIE: czyszczące krew, napotne, moczopędne (nadaje moczowi osobliwy zapach, podobny do moczu kociego), lekko rozwalniające.

UŻYTEK. Herbatę pije się przy leczeniu wszelkich wyrzutów skórnych, zołzów, egzemy (wysypki mlecznej u dzieci), furunkułów, podrażnień skóry przy neuro-artretyzmie, dalej przy leczeniu utrudnionego oddawania moczu, chorobach pęcherza i nerek. Dla maleńkich dzieci na oczyszczenie krwi robi się herbatę, biorąc (na 3 dawki w jednym dniu) razem 10 gramów ziela na 1/4 litra wody; odwar słodzi się miodem. Dla większych dzieci i dla dorosłych można brać odpowiednio więcej.

(Zbyt silna herbata drażni jelita, pobudza do biegunki, a nawet wywołuje wymioty).

Dr *Walser* zaleca dawać dzieciom zołzowatym (skrofulicznym) herbatę z bratków stosując równocześnie kąpiele słodowe.

Można też ziele gotować w mleku.

Do spędzenia ognipióra, wysypki mlecznej u dzieci, używa się ziela zewnętrznie: rozgniata się bratki i zmieszane z mlekiem przykłada na twarz. Odmiany kwitnące błękitno są więcej cenione od żółtych.

CENA: 100 kg bratków *(Herba Violae tricoloris concisa)* 80 zł.; kwiatów bratka *(Flores Violae tricoloris)* 300 zł.

125. VISCUM ALBUM L.

Jemioła biała.

(Loranthaceae — Gązewnikowate).

K. — Ziele rosnące pasożytniczo na gałęziach i korze drzew (najczęściej na jabłoniach i gruszach, dębach i topolach, brzozach, lipach i jodłach); wyrasta nieraz do 1 m wysokości. Wrasta w drzewo ssawkami, aż do miazgi. Kora żółto-zielona, prążkowana. Gałęzie obfite, nagie, gładkie, rozgałęziające się widełkowato, w stawach kruche. Liście naprzeciwległe, na krańcach gałązek nagie, wiecznie zielone, skórzaste, bez nerwów, soczyste, całobrzegie, u nasady węższe, na końcu tępe. Kwiaty drobne, w rozwidleniach gałązek lub na ich końcach, dwupłciowe, męskie zielone, żeńskie różowe. Jagoda kulista, biała, lepka, o kleistym miąższu; w środku trójkątne nasionko. Smak liści, kory i jagód śluzowato-słodki, o gorzkim posmaku; zapach niemiły, lecz bardzo słaby.

KWITNIE od lutego do kwietnia, od czwartego roku.

ZBIERA SIĘ gałązki z liśćmi w grudniu i styczniu. Należy zebrane pędy i gałązki drobno pokrajać, natychmiast po zbiorze. Schnie powoli; suszyć w piecu chlebowym lub suszarni w temperaturze do 25°.

SKŁADNIKI: Olejek lotny i tłusty, miękka żywica zielona, śluz, guma, cukier śluzowaty, garbnik, sód, wapń.

DZIAŁANIE: Uśmierza kurcze, wypędza robaki.

UŻYTEK z jednorocznego ziela i jagód. Odwar ziela (30 gr na litr wody) zaleca się przy upływie krwi (zwłaszcza z macicy), kurczach i padaczce (dwa razy dziennie po szklance), przy wszelkich schorzeniach błon śluzowych, zbyt silnym miesiączkowaniu, sklerozie (miażdżycy naczyń) i chorobach nerwowych.

Sproszkowane jagody polecane są na robaki i kurcze u dzieci oraz przy padaczce (epilepsji).

Dr *Jahn* poleca dawać: dorosłym co 2 do 3 godz. 1—4 gr proszku, dzieciom po ½—1 gr. Proszek jemiołowy można mieszać z proszkiem kozłkowym.

Z jagód gotowanych (aż popękają) robi się lep na ptaki.

Długo nie wiedziano, jak się jemioła krzewi; u dawnych Germanów istniało podanie że nasiona jemioły spadają z nieba. W istocie rozsiewa jemiołę jemiołuszka, ptaszek, który pożera jagody, połyka je w całości i po strawieniu miąższu wypuszcza nasiona wraz z wydzielinami na gałęzie drzew.

Zewnętrznie używa się jemioły jako dodatku do kąpieli, zwłaszcza nasiadówek u kobiet; lepiej działa jeżeli dodaje się do niej wywar koszczki *(Equisetum)*.

CENA: 100 kg ziela *(Folia et Stipites Visci)* 50—60 zł.

DODATEK.

Roślin lekarskich jest tak wiele, że aby je wszystkie opisać trzebaby wydać ze 20 podobnych książek jak niniejsza. We wszystkich krajach kuli ziemskiej istnieje bowiem przeszło 2.000 roślin lekarskich. W Polsce zaś i w innych państwach Europy rośnie około 600 roślin lekarskich, w tym 50 jadowitych.

Wymienimy tu jeszcze kilka powszechnie znanych roślin:

BRZOZA *(Betula alba L).* Herbata z młodych liści jest skutecznym lekiem w puchlinie wodnej, powstałej po zapaleniu nerek; pomaga również przy chorobach nerek, pęcherza i reumatyzmie. Jeżeli w zimie nie ma się pod ręką liści brzozowych można wziąć młode gałązki z pędami, a jeszcze lepiej same pędy i wygotować na herbatę. Pije się z miodem. Sok brzozowy zebrany z naciętego drzewa na wiosnę stanowi doskonały środek moczopędny, czyszczący krew. Pije się 2 szklanki dziennie na czczo. Leczy wyrzuty skórne oraz kamicę nerkową i pęcherzową.

CEBULA *(Allium cepa L.),* jak również CZOSNEK *(Allium sativum L.)* i szczypiorek, jest znakomitym domowym środkiem lekarskim za mało jeszcze u nas używanym. Działa podniecająco i czerwiogubnie. Upieczona, roztarta na miazgę i zmieszana z ciepłym mlekiem stanowi znakomity lek wykrztuśny przy katarach dróg oddechowych *(J. Biegański).* Tenże autor radzi stosować uduszoną i roztartą następnie cebulę, jako kataplazm rozmiękczająco przegryzający przy owrzodzeniach.

CZOSNEK podaje się (1—2 ząbki) na czczo przy chorobach żołądka i kiszek, sklerozie, uciążliwym kaszlu i chrypce. Można też używać czosnek surowy utarty z gorącym mlekiem; pije się naczczo.

CHMIEL POSPOLITY *(Humulus Lupulus L).* Odwar lub napar z kwiatów, zwanych szyszkami, działa podniecająco

i czyści krew. Należy do najlepszych lekarstw przeciw złośliwej gorączce, wodnej puchlinie, skrofułom, oddawaniu uryny podczas snu i niestrawności. Chmiel moczony w winie, używa się przy cierpieniach wątroby (żółtaczce) i śledziony. Na wiosnę zaleca się sok z młodych pędów chmielowych; pędy te nadają się również na sałatę z młodymi listkami brodawnika, pokrzywy i krwawnika.

CYTRYNA jest powszechnie znanym środkiem lekarskim. Sok cytrynowy łagodzi gorączkę; stosuje się przy żółtaczce, kamicy nerkowej i wątrobianej, a z czarną kawą przy zimnicy (malarii). Sok cytrynowy można zresztą używać jako dodatek prawie do wszystkich herbat ziołowych, gdyż stają się przez to smaczniejsze. Pestki cytrynowe (5—10 na filiżankę), ugotowane w mleku i osłodzone miodem, podaje się dzieciom naczczo jako środek czerwiogubny.

DYNIA. Pestki z dyni spędzają robaki, a nawet tasiemca. Podaje się je suszone lub do picia: obrane i roztarte (40 gramów) z mlekiem (100 gr); następnie po 12 godzinach daje się olejku rycynowego na przeczyszczenie.

EUKALIPTUS *(Eucaliptus globulus)* rośnie w Australii. Olejek lotny z tej rośliny powinien się znajdować w każdym domu, jako skuteczny środek przy chorobach dróg oddechowych.

FIGA zawiera dużo natronu. Herbata z fig, daktyli i lukrecji pomaga przy katarach dróg oddechowych. Figi gotowane w mleku działają dobroczynnie przy bólach dziąseł oraz nerwobólach i bólach lokalnych. Inny sposób: przygotować 3 części wody i jedną część octu, ugotować w tym rozczynie figi, odlać wodę, ugnieść figi i przykładać na bolące miejsca.

GORCZYCA BIAŁA LUB CZARNA *(Brassica nigra* [*alba*] *Koch)*. Nasiona gorczycy białej używane wewnętrznie po 1/2 małej łyżeczki, przeczyszczają i pobudzają trawienie. Sproszkowane nasiona z czarnej gorczycy używa się zewnętrznie jako środek odciągający przy kolkach i bólach lokalnych (synapizm).

LEN *(Linum usitatissimum L)* rośnie dziko na południu, u nas bywa uprawiany dla włókien i oleju, wyciskanego z siemienia. Wyciąg wodny (1 łyżka siemienia na filiżankę wody) uśmierza ból, działa łagodząco, osłaniająco i moczopędnie. Używa się z dobrym skutkiem przy cierpieniach dróg oddechowych (kaszel) oraz przy zatruciach. Olej lniany jest łagodnie działającym środkiem rozwalniającym. Przy otruciu śniedzią (rdzą miedzianą) daje się co kwadrans łyżkę oleju. Stosuje się również olej do klizm rozwalniających (3 łyżki oleju, łyżkę soli, 3 filiżanki wywaru rumiankowego i 8 gr twardego mydła). Olej zmieszany z wodą wapienną jest dobrym środkiem chłodzącym na oparzenia. Z pogniecionego siemienia robi się okłady na złagodzenie bólu i przyśpieszenie pęknięcia czyraków itp. Ciepłe okłady z siemienia kładzie się na brzuch przy kurczach żołądkowych.

SENES rośnie na południu. Liście o nieprzyjemnym zapachu i gorzkim smaku działają przeczyszczająco. Używa się naparu z 10 gramów na pół litra wody; pije się po trochu, aż do skutku.

SZABLAK POSPOLITY czyli FASOLA *(Phaseolus vulgaris L).* Herbata z łupin strączkowych fasoli stosowana jest przy wodnej puchlinie, cukrzycy, chorobach nerkowych, przede wszystkim zaś przy reumatyzmie.

ABECADŁOWY SPIS CHORÓB.

(Liczby zamieszczone w nawiasie oznaczają numer porządkowy rośliny w *Zielniku* oraz numer porządkowy jej kolorowanego rysunku).

ALFY zobacz: Bedłki.

ANEMIA zobacz: Blednica.

ANGIELSKA CHOROBA (rachityzm) zobacz: Krzywica.

ANGINA zobacz: Gardła choroby.

APETYTU BRAK: Tysiącznik zwyczajny (39) — Goryczka żółta (46) — Lawenda prawdziwa (59) — Mięta pieprzowa (69) — Ruta ogrodowa (97) — Borówka brusznica (119). — + Nie jeść póki się nie poczuje apetytu; unikać pokarmów mącznych: chleba, ciastek, bułek, tłuszczów, kakao, octu, piwa i mięsa; chodzić codziennie pod górę, możliwie w słońcu, aż wystąpi lekki pot; pościć co tydzień przez 36 godzin.

APOPLEKSJA, udar: Kozłek lekarski (120) — Tatarak (2) — Chrzan (35) — Macierzanka (112). Zobacz także: Porażenie.

ARTRETYZM zobacz: Gościec.

ASTMA zobacz: Dychawica.

BEDŁKI, afty: W razie braku apetytu i przy zatwardzeniu podać na początku choroby, dwa lub trzy razy, lekko rozwalniającej herbaty z kory szakłaku (90) lub tarniny (87) rano i wieczorem. Herbatą tą płukać również usta i gardło. + Prócz tego zaleca się całkowite zawijanie przez jedną lub 2 godziny, potem półkąpiel (36° C) z polewaniem pleców (26° C).

BEZSENNOŚĆ: Anyżek (79) — Jasnota biała (57) — Rumianek (31) — Kozłek (120).

BIAŁE UPŁAWY (zob. kobiece choroby): Warzęcha lekarska (36) — Dziurawiec pospolity (52) — Jasnota biała (57) —

Śliwa tarń (87) — Dąb (89) — Driakiew podgryziona (104) — Tawuła błotna (108).

BIEGUNKI: Tatarak pospolity (2) — Przywrotnik pospolity (4) — Ślaz lekarski (5) — Bylica pospolita (17) — Tobołki pospolite (25) — Karolek pospolity (28) — Poziomka zwyczajna (42) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Jasnota biała (57) — Widłak gwoździsty (63) — Storczyk (75) — Rdest wężownik (83) — Śliwa tarń (87) — Dąb (89) — Rzewień lekarski (91) — Róża polna (93) — Jeżyna (95) — Wierzba (98) — Szałwia lekarska (99) — Rojnik pospolity (105) — Tawuła błotna (108) — Żywokost lekarski (109) — Podbiał zwyczajny (116) — Pokrzywa zwyczajna (117) — Borówka czernica (118) — Borówka brusznica (119).

BLEDNICA: Krwawnik pospolity (1)—Szanta (65)—Rojownik lekarski (67) — Jeżyna (95) — Ożanka karbowana (111). + Należyte głębokie o d d y c h a n i e jest jednym z najważniejszych sposobów leczenia blednicy.

BŁONICA (dyfteria), dławiec, krup: Kozieradka (114 — okłady z gniecionego nasienia!) — Biedrzeniec (80) — Macierzanka (12 — wewnętrznie jako herbatę, zewnętrznie jako okłady na szyję, również jako wywar do płukania gardła) — Sok cytrynowy do płukania gardła i jako napój chłodzący. + Natychmiast wezwać lekarza celem zastrzyknięcia surowicy przeciwbłonicznej.

BŁONY ŚLUZOWE zobacz: Śluzowych błon choroby.

BÓL ZĘBÓW zobacz: Zębów ból.

BRODAWKI: Nogietek ogrodowy (24) — Jaskółcze ziele (32 — sok) — Witułka lekarska (122). + Sok cytrynowy.

BRZUCHA BÓL: Przywrotnik pospolity (4) — Kokornak powojowaty (14) — Rumianek pospolity (31).

CHOLERYNA: Borówka czernica (118) (Odwar z suszonych jagód czernicy działa skutecznie zwłaszcza u dzieci chorych na cholerynę, tj. wymioty z biegunką). — Tatarak (2) — Dr *Walser* zaleca na cholerynę tynkturę z tataraku; brać kilka razy dziennie po 10 kropel na wodzie lub cukrze. Tynkturę sporządza się w sposób następujący: zalać winem drobno pokrajany korzeń tataraku i postawić w słońcu, żeby lepiej naciągnął.

CHOROBY USZU zobacz: Uszu choroby.

CHRYPKA: Malwa (6) — Ślaz leśny (64) — Biedrzeniec rozpikamień (80) — Płucnik lekarski (88) — Porzeczka czarna (92) — Jeżyna (95) — Stulisz lekarski (106) — Wieczorem pić herbatę z kwiatów bzu. + Gorące kąpiele z ziół jak np. z macierzanki, rumianku itp.; parówki w łóżku, okłady szyi, codzienne wziewanie gorącej pary (inhalacje) z naparu macierzanki lub rumianku.

CHUDOŚĆ: Kozieradka posp. (114). (Sproszkowane nasienie gotować w mleku).

CUKRZYCA: Borówka czernica (118). Prof *Vogel* zaleca na cukrzycę wywar z nasienia lnianego; prof. *Wender* potwierdza skuteczność tego środka. + Kąpiele słoneczne. Insulina.

CZKAWKA: Anyżek (79 — Nasienie sproszkowane). Czkawka, powstająca przypadkowo, powinna przeminąć po połknięciu łyżeczki miałkiego cukru, zwilżonego sokiem cytrynowym.

CZYRAK, WRZODZIANKA, ROPIEŃ, FURUNKUŁ: Okłady ze sproszkowanego nasienia kozieradkowego (114). — Zresztą zobacz: Wrzody.

DŁAWIEC (krup) zobacz: Błonica.

DNA (artretyzm, podagra) zobacz: Gościec.

DUSZNICA BOLESNA *(angina pectoris):* Ruta (97) — Rozmaryn (94) — Krwawnik (1) — Mięta pieprzowa (69) — Oman wielki (54).

DUSZNOŚĆ *(dyspnoea):* Chrzan zwyczajny (35) — Macierzanka (112) — Oman (54).

DYCHAWICA: Bukwica lekarska (22) — Hyzop lekarski (53) — Szanta (65) — Lepiężnik (77) — Biedrzeniec rozpikamień (80) — Szałwia lekarska (93) — Dziewanna lekarska (121) — Przetacznik lekarski (123). + Kąpiele: krótkie zanurzenie w gorącej a potem w chłodnej wodzie rąk i nóg.

EPILEPSJA zobacz: Padaczka.

FEBRA zobacz: Gorączka złośliwa i zimnica.

FLUKSJE zobacz: Obrzmienia.

GANGRENA zobacz: Wrzody.

GARDŁA CHOROBY: Rzepik pospolity (3) — Malwa (6) — Rumianek pospolity (31) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Hyzop lekarski (53) — Ślaz leśny (64) — Dąb (89) — Porzeczka czarna (92) — Szałwia lekarska (99) — Driakiew podgryziona (104) — Nawłoć pospolita (107) — Żywokost lekarski (109) — Lipa (113) — Kozieradka pospolita (114) — Kozłek lekarski (120) — Witułka lekarska (122). + Przy rozpoczynającym się utrudnieniu połykania wziąć kąpiel parową; następnie po spoceniu się półkąpiel lub też całkowitą kąpiel gorącą 37° do 40° C, przez 10 minut; wreszcie chłodne omycie, oblanie lub półkąpiel.

GLISTY zobacz: Robaki.

GŁOWY ból: Kwaśnica (21) — Bukwica lekarska (22) — Mięta pieprzowa (69) — Lawenda (59) — Kozłek (120) — Oman (54) — Piołun (16) — Bluszczyk ziemny (47) — Dziurawiec pospolity (52) — Rojownik lekarski (67) — Pierwiosnek lekarski (86). + Przede wszystkim należy zbadać przyczynę bólu. W celu doprowadzenia krwi do głowy stosować ciepłe owijanie głowy; żeby zaś odprowadzić krew od głowy stosować chłodne okłady na łydki. Dobrze robi głębokie wdychanie świeżego powietrza przez nos i powolne wydychanie przez usta. Zalecić też można roślinne klizmy.

GNILEC (szkorbut): Chrzan zwyczajny (35) — Warzęcha lekarska (36) — Dymnica lekarska (43) — Szanta (65) — Rzeżucha lekarska (71) — Szczaw pospolity (96). + Surowa kapuszczanka (sok z kwaszonej kapusty), 3 razy dziennie łyżkę, dzieciom łyżeczkę; po dwóch tygodniach zrobić tygodniową przerwę.

GORĄCZKA ZŁOŚLIWA: Rumianek pospolity (31) — Poziomka zwyczajna (42) — Widłak gwoździsty (63) — Lepieżnik (77) — Lipa (113) — Kozieradka pospolita (114) — Dziewanna lekarska (121). + Najlepszym zabiegiem jest post.

GOŚCIEC: Rzepik pospolity (3) — Przywrotnik pospolity (4) — Seler pospolity (12) — Bukwica lekarska (22) — Tobołki pospolite (25) — Turzyca piaskowa (26) — Chrzan zwyczajny (35) — Warzęcha lekarska (36) — Poziomka zwyczajna (42) — Hyzop lekarski (53) — Łopian lekarski (58) — La-

wenda (59) — Widłak gwoździsty (63) — Wilżyna ciernista (73) — Lepiężnik (77) — Porzeczka czarna (92) — Wierzba (98) — Bez czarny (101) — Mydlnica lekarska (103) — Tawuła błotna (108) — Ożanka karbowana (111) — Pokrzywa zwyczajna (117). + Jeść dużo dojrzałego agrestu i s e l e r u na sałatę, zupę itp. — Potrawy solić tylko solą f i z j o l o g i c z n ą. — Nacierania skóry.

GRUCZOŁY OBRZMIAŁE: Nogietek ogrodowy (24) — Nostrzyk lekarski (66) — Wilżyna ciernista (73) — Pietruszka zwyczajna (78) — Porzeczka czarna (92) — Wierzba (98) — Mydlnica lekarska (103) — Rojnik pospolity (105) — Macierzanka pospolita (112). + Kwiat bzu czarnego gotować w mleku i robić okłady na obrzmienia. — Pić herbatę z rzeżuchy.

GRUŹLICA zobacz: Suchoty.

GRYPA zobacz: Influenza.

GUZY: Pietruszka zwyczajna (78). Stosować chłodne okłady; gdy ból ustał, przyśpieszyć masażem wypocenie.

HEMOROIDY zobacz: Krwawnice.

HIPOCHONDRIA: Krwawnik (1) — Tatarak pospolity (2) — Ogórecznik lekarski (23) — Cykoria pospolita (33) — Drapacz lekarski (34) — Lawenda (59) — Brodawnik mleczowaty (60) — Kozłek lekarski (120). + Na śniadanie pić tylko herbatę z dziurawca. — Klizmy roślinne.

HISTERIA zobacz: Przedrażnienie.

INFLUENCA *(grypa)*: Krwawnik (1) — Bez czarny (101 — celem wywołania potów). + Gorące kąpiele całkowite, roślinne wlewki odbytowe; post przez 36 godzin; rozpylanie w pokoju chorego olejku cyprysowego lub terpentynowego.

JĘZYKA PORAŻENIA: Biedrzeniec rozpikamień (80); żuć korzeń biedrzeńca.

KAMIENIE NERKOWE, WĄTROBIANE, PĘCHERZA: Mącznica (13) — Skrzyp polny (38) — Poziomka zwyczajna (42) — Jałowiec pospolity (56) — Widłak gwoździsty (63) — Wilżyna ciernista (73) — Majeranek ogrodowy (76) — Pietruszka zwyczajna (78) — Rdest wężownik (83) — Nawłoć pospolita (107). + Ciepłe okłady z wywaru bazylka (72). Codziennie pić herbatę z bielicy.

KASZEL nie jest chorobą, lecz objawem towarzyszącym wielu chorobom płuc i gardła: zapaleniu oskrzeli, gardzieli, tchawicy, płuc i opłucnej: Szanta pospolita (65) — Witułka lekarska (122) — Podbiał zwyczajny (116) — Płucnica islandzka (30) — Babka lancetowata (81) — Fiołek trójbarwny (124) — Ślaz lekarski (5) — Malwa (6) — Kocipysk żółtawy (44) — Lukrecja gładka (48) — Lepiężnik (77) — Jeżyna (95) — Szałwia lekarska (99) — Bez czarny (101) — Driakiew podgryziona (104) — Ożanka karbowana (111) — Lipa (113) — Borówka czernica (118). — Patrz także: Chrypka, krztusiec. + Pokrajać cebulę na cienkie plasterki, posypać cukrem, przykryć i postawić na noc w ciepłym miejscu; wypić rano naczczo. Następnie nie jeść niczego co najmniej przez dwie godziny. Na kaszel tchawicowy zażywać lukrecję i lniane siemię.

KATAR patrz: Nieżyt.

KATARAKTA patrz: Zaćma oczna.

KISZEK CHOROBY: Krwawnik pospolity (1) — Rzepik pospolity (3) — Przywrotnik pospolity (4) — Arcydzięgiel lekarski (9) — Dzięgiel leśny (10) — Kopytnik pospolity (18) — Kwaśnica pospolita (21) — Koper lekarski (41) — Brodawnik mleczowaty (60) — Storczyk (75) — Majeranek ogrodowy (76) — Anyżek (79) — Srebrnik pospolity (84). + Znakomitym środkiem na choroby jelit jest kapuszczanka (surowy sok z kwaszonej kapusty). Roślinne wlewki odbytowe.

KOBIECE CHOROBY: Bylica pospolita (17) — Tobołki pospolite (25) — Karolek pospolity (28) — Rumianek pospolity (31) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Dziurawiec pospolity (52) — Mięta kędzierzawa (68) — Majeranek ogrodowy (76).

KOKLUSZ patrz: Krztusiec.

KOLKA: Arcydzięgiel lekarski (9) — Karolek pospolity (28) — Koper lekarski (41) — Oman wielki (54) — Rojownik lekarski (67) — Mięta pieprzowa (69) — Porzeczka czarna (92). + Przykładać do brzucha flaszkę z gorącą wodą, owiniętą w wilgotną chustkę. Stosować nasiadówkę lub gorącą kąpiel całkowitą. Poza tym lewatywy.

KOŚCI CHOROBY: (p. także: Krzywica): Widłak gwoździsty (63) — Pierwiosnek lekarski (86).

KOŚCI PRÓCHNIENIE (p. także: Krzywica): Żywokost (109) — Dąb (żołędzie, 89). Poza tym środki wskazane przez lekarza, do którego należy się bezwzględnie zwrócić.

KRUP (dławiec) patrz: Błonica.

KRWAWIENIA: Tobołki pospolite (25) — Przytulia żółta (45) — Drzewianka (85) — Pokrzywa zwyczajna (117) — Jemioła biała (125) — Skrzyp polny (38).

KRWAWNICE *(hemoroidy)*: Krwawnik pospolity (1) — Kopytnik pospolity (18) — Dymnica lekarska (43) — Konitrut lekarski (50) — Brodawnik mleczowaty (60) — Dąb (89) — Szakłak kruszyna (90) — Pokrzywa zwyczajna (117). + Gorące nasiadówki. Wlewki z wygotowanej cebuli i czosnku w połączeniu z oliwą.

KRWIOPLUCIE: Skrzyp polny (38) — Dąb (89) — Pokrzywa (117) — Rdest ptasi (82) — Kwaśnica (21) — Porzeczka czarna (92) — Dziurawiec (52) — Krwawnik (1) — Oman wielki (54) — Herbata z bukwicy (22) z sokiem cytrynowym 3 razy dziennie filiżankę. Z tej samej herbaty z sokiem cytrynowym robić ciepłe okłady na piersi i grzbiet. Poza tym środki wskazane przez lekarza, do którego należy się bezwzględnie zwrócić.

KRWI ZABURZENIA: Tysiącznik zwyczajny (39) — Jasnota biała (57) — Lawenda prawa (59) — Ruta ogrodowa (97).

KRWOTOKI: Tatarak pospolity (2) — Przywrotnik pospolity (4)—Tobołki pospolite (25)—Jastrzębiec kosmaczek (51)— Jasnota biała (57) — Rdest wężownik (83) — Śliwa tarń (87). + Przy krwotoku płucnym stosować owinięcia ud i nakazać choremu leżenie na plecach i zupełne milczenie. Jako pożywienie stosować: słodką serwatkę, sok jeżynowy, sok jabłeczny, kapuszczankę. Natychmiast wezwać lekarza.

KRZTUSIEC (koklusz): Płucnica islandzka (30) — Szanta (65) — Srebrnik pospolity (84) — Porzeczka czarna (92) — Róża polna (93) — Wierzba (98) — Macierzanka pospolita (112) — Witułka lekarska (122). + Olejek cyprysowy.

KRZYWICA (choroba angielska, rachityzm): Dąb (89)—Ta-

tarak (2) — Karolek pospolity (28) — Macierzanka (112 — na kąpiele). Co drugi dzień kąpiele ziołowe (zwłaszcza z macierzanki i igliwia) o ciepłocie 35° C przez 10 minut.

KRZYŻA BÓLE: Chrzan zwyczajny (35). + Ciepłe okłady tułowia i podbrzusza.

KURACJE WIOSENNE: Krwawnik pospolity (1) — Trybulka (11) — Cykoria pospolita (33) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Dymnica lekarska (43) — Bobrek trójlistny (70) — Pietruszka zwyczajna (78) — Babka lancetowata (81) — Bez czarny (101).

KURCZE: Pomornik górski (15) — Karolek pospolity (28) Rumianek pospolity (31) — Dziurawiec pospolity (52)—Widłak gwoździsty (63) — Lepiężnik (77) — Drzewianka (85) — Porzeczka czarna (92) — Rozmaryn lekarski (94) — Ruta ogrodowa (97) — Rojnik pospolity (105) — Kozłek lekarski (120) — Jemioła biała (125). + Na kurcze łydek: silne nacieranie ciepłymi dłońmi, poza tym wilgotne owijania, gorące kąpiele. Na kurcze mięśni karku wziąć na przeczyszczenie. Kurcze dłoni: ciepłe kąpiele rąk, oraz masaż. Przy wszelkich kurczach stosować roślinnne wlewki odbytowe.

KURCZE MACICZNE patrz: Macicy choroby.

LISZAJE, WYRZUTY SKÓRNE, PARCHY: Nogietek ogrodowy (24) — Skrzyp polny (38) — Dymnica lekarska (43) — Bluszczyk ziemny (47)—Łopian lekarski (58)—Jeżyna (95) — Witułka lekarska (122). + Nie należy używać zimnej wody. Dieta jarska, ciepłe kąpiele z następnym wcieraniem olejku migdałowego. Gorące kąpiele z wywaru babki i kąsiny (27).

ŁUSZCZYCA *(Psoriasis):* Zmyć ciało naparem z macierzanki (112), osuszyć, a następnie natrzeć olejkiem migdałowym. Prócz tego brać ciepłe kąpiele całkowite, po czym natrzeć ciało olejkiem migdałowym. Używać dużo ruchu na świeżym powietrzu i odżywiać się potrawami roślinnymi. Sucha kuracja *Schrotha* i kąpiele mineralne działają czasem również bardzo dobrze.

MACICY CHOROBY: Rojownik lekarski (67) — Rumianek (31).

MDŁOŚCI: Kozłek lekarski (120) — Rumianek (31) — Bazylek (72). + Pościć od rana do południa.

MELANCHOLIA: Marzanka wonna (19) — Konitrut lekarski (50).

MIESIĄCZKA *(period)*: Krwawnik pospolity (1) — Malwa (6) — Kopytnik pospolity (18) — Dziurawiec pospolity (52) — Oman wielki (54) — Lubczyk lekarski (61) — Szanta (65) — Mięta pieprzowa (69) — Pietruszka zwyczajna (78) — Anyżek (79) — Biedrzeniec rozpikamień (80) — Dąb (89) — Ruta ogrodowa (97) — Pokrzywa zwyczajna (117) — Dziewanna lekarska (121) — Witułka lekarska (122).

Zioła pobudzające miesiączkę: Tatarak (2) — Kokornak (14) — Chrzan (35) — Ruta (97) — Dziurawiec (52) — Seler (12) — Pietruszka (78) — Anyżek (79) — Koper (41) — Arcydzięgiel (9) — Hyzop (53) — Majeranek (76) — Macierzanka (112) — Lawenda (59) — Konitrut (50) — Kozłek (120) — Drapacz lek. (34) — Oman (54) — Wrotycz (110) — Jałowiec (56). + Nieprawidłowy zanik miesiączkowania można usunąć w następujący sposób: Wziąć gorącą kąpiel nóg, wstawiając je do gorącej wody aż po kostki i dolewając waru, póki można wytrzymać. Otarłszy nogi potrzeć je silnie rękami i wetrzeć w skórę nieco oliwy. Gdzieby oliwa pozostała na powierzchni skóry, zetrzeć ją ręcznikiem. Podczas kąpieli nóg robić gorące okłady na brzuch i wypić równocześnie filiżankę mocnego odwaru bobownika *(Calla palustris)* lub mięty.

Zioła na powstrzymanie nadmiernej miesiączki: Skrzyp polny (38) — Rdest ptasi (82) — Rdest wężownik (83) — Kwaśnica (21) — Jeżyna (95) — Śliwa tarń (87) — Tobołki (25). + Dobry skutek można również osiągnąć pijąc odwar z liści malin, sok malinowy z cytrynowym lub sok jeżynowy.

MIGRENA: Rojownik lekarski (67) — Mięta pieprzowa (69) — Pierwiosnek lekarski (86) — Kozłek lekarski (120). + Codziennie kąpiele, potem zimny prysznic. Wspinanie się po górach aż do spocenia się, kąpiele powietrzne. Najpewniejszym środkiem jest post co najmniej przez 36 godzin.

MLEKA SŁABE WYDZIELANIE: Anyżek (79) — Kozierad-

ka (114) — cokolwiek potłuczonego nasienia ugotować w mleku) — Herbata z pokrzywy zwyczajnej (117).

MOCZÓWKA *(Diabetes insipidus):* zachodząca najczęściej u dziewcząt, objawiająca się nienasyconym pragnieniem i odpowiednio do tego obfitym wydzielaniem moczu. Herbata ze strączyn szablaku. Prócz tego kąpiele ziołowe i powietrzne, gimnastyka, ustawiczna praca, zajmująca, ale nie wyczerpująca.

MOCZOWODÓW CHOROBY: Ślaz lekarski (5) — Mącznica (13) — Tobołki pospolite (25) — Chaber (bławatek) (29) — Jaskółcze ziele (32) — Chrzan zwyczajny (35) — Skrzyp polny (38) — Bluszczyk ziemny (47) — Rzeżucha lekarska (71) — Popłoch pospolity (74) — Storczyk (75) — Pietruszka zwyczajna (78) — Rdest ptasi (82) — Drzewianka (85) — Tawuła błotna (108) — Przetacznik lekarski (123).

MÓZGU CHOROBY: Pomornik górski (15) — Ruta ogrodowa (97) — Rozmaryn (94) — Mięta pieprzowa (69) — Lawenda (59). Poza tym środki wskazane przez lekarza, którego porady należy bezwzględnie zasięgnąć.

MROWIENIE (niemiłe uczucie, polegające jak gdyby na przebieganiu mrówek po plecach, ramionach lub nogach, zwłaszcza u niedokrwistych i nerwowych). Kozłek lekarski (120). Kąpiele i napary ziołowe (43° C). Cierpiąc na mrowienie w nogach wziąć kąpiel rąk i odwrotnie. Poza tym pomaga rozcieranie ciała (masaż).

NABRZMIENIE GRUCZOŁÓW zobacz: zołzy.

NAGNIOTKI, ODCISKI: Jaskółcze ziele (32) — Rojnik pospolity (105). + Cebulę obrać, posiekać, pognieść na miazgę, położyć na nagniotek i obwiązać płatkiem. Po kilku dniach można łatwo usunąć cały nagniotek.

NEREK CHOROBY: Tatarak pospolity (2) — Kurzyślad polny (7) — Cykoria pospolita (33) — Poziomka zwyczajna (42) — Jałowiec pospolity (56) — Rdest ptasi (82) — Śliwa tarń (87) — Porzeczka czarna (92) — Róża polna (93) — Szałwia lekarska (99) — Bez hebd (100) — Nawłoć pospolita (107) — Macierzanka pospolita (112) — Lipa (113) — Perz pospolity (115) — Witułka lekarska (122). + Przy chorobach nerek trzeba się starać, żeby nogi były zawsze ciepłe.

NERWOWE CIERPIENIA: Kokornak powojowaty (14) — Bukwica lekarska (22) — Tobołki pospolite (25) — Rojownik lekarski (67) — Pierwiosnek lekarski (86) — Rozmaryn lekarski (94) — Macierzanka pospolita (112) — Lipa (113) — Kozłek lekarski (120). + Przede wszystkim starać się o s p o k ó j, wypoczynek i o należyty sen.

NIEDOKRWISTOŚĆ zobacz: Blednica.

NIEŻYTY (katary): Ślaz lekarski (5) — Miodunka lekarska (8) — Seler pospolity (12) — Kopytnik pospolity (18) — Kąsina niska (27) — Płucnica islandzka (30) — Świetlik lekarski (40) — Koper lekarski (41) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Hyzop lekarski (53) — Jasnota biała (57) — Lnica pospolita (62) — Ślaz leśny (64) — Nostrzyk lekarski (66) — Rzeżucha lekarska (71) — Majeranek ogrodowy (76) — Anyżek (79) — Biedrzeniec rozpikamień (80) — Rdest ptasi (82) — Drzewianka (85) — Płucnik lekarski (88) — Rzewień lekarski (91) — Wierzba (98) — Bez czarny (101) — Żankiel zwyczajny (102) — Mydlnica lekarska (103) — Stulisz lekarski (106) — Ożanka karbowana (111) — Podbiał zwyczajny (116) — Borówka czernica (118) — Dziewanna lekarska (121). + Na katar oskrzeli i gardła: pierwszego dnia wieczorem wziąć gorącą kąpiel nóg i nakryć się kołdrą i poduszkami lub pierzyną. Następnego dnia płukać gardło soloną wodą i wdychać parę z gotującej się herbaty rumiankowej. Na noc zrobić okład koło szyi.

NIEŻYT MACICY zobacz: Upławy białe.

NOSA KRWAWIENIE (zobacz: także krwawienia): Skrzyp polny (38) — Tobołki (25). + Gorący okład na kark. Chłodny okład na piersi, gorące kąpiele nóg, głębokie oddychanie, podnoszenie ramion, a w przypadkach uporczywych, wypychanie watą jednej lub drugiej dziurki od nosa.

OBRZMIENIA: Pomornik górski (15) — Nogietek ogrodowy (24) — Cykoria pospolita (33) — Kocipysk żółtawy (44) — Nostrzyk lekarski (66) — Dąb (89) — Kozieradka pospolita (114).

OCZU CIERPIENIA: Tatarak pospolity (2) — Malwa (6) — Bylica piołun (16) — Nogietek ogrodowy (24) — Chaber (bławatek) (29) — Rumianek pospolity (31) — Świetlik lekarski

(40) — Hyzop lekarski (53) — Orzech włoski (55) — Lnica pospolita (62) — Ślaz leśny (64) — Babka lancetowata (81) — Rozmaryn lekarski (94).

ODBIJANIE: Bazylek (72) — Goryczka żółta (46). + Gorące okłady na żołądek, lub chłodne na noc; półkąpiele z polewaniem grzbietu. Unikać wszelkich wzdymających, fermentujących, tłustych potraw.

ODLEŻENIE *(Decubitus)*: Miejsca odleżałe namoczyć sokiem cytrynowym, a następnie pomazać maścią, lanoliną lub łojem. Gdyby utworzyły się rany, należy je przemywać herbatą z liści babki (81) i kwiatów róży, oraz robić okłady z tegoż naparu. W każdym razie zmieniać od czasu do czasu pozycję chorego. Poza tym zmywania całego ciała wodą o 24 do 30° C.

ODMROŻENIE: Liście dębowe (89). + Odmrożone miejsca namoczyć czystym spirytusem. Na rany z odmrożenia stosuje się następującą maść: stopić wosk z oliwą i dodać do 10 części tej mieszaniny jedną część balsamu peruwiańskiego *(Balsamum peruv)*. Mieszać aż ostygnie.

ODRA: Arcydzięgiel lekarski (9) — Płucnica islandzka (30). + Gorąca kąpiel, owijanie tułowia, następnie chłodne owijanie brzucha. Wezwać lekarza.

OGNIPIÓR: Herbata z fiołka trójbarwnego (124), lub też z driakwi (104) codzienne zmywanie odwarem z macierzanki (112) lub pokrzywy (117).

OPALENIZNA (od słońca): Pietruszka zwyczajna (78) — zmywać twarz rano i wieczorem wodą pietruszkową.

OPARZENIA, ZGNIECENIA, STŁUCZENIA, ZMIAŻDŻENIA: Krwawnik (1) — Pomornik (15) — Dąb galasówka (89)— Tobołki (25) — Babka lancetowata (81) — Łopian (58). + Przy wszelkich oparzeniach są bardzo skuteczne o k ł a d y m l e c z n e. W tym celu bierze się ś w i e ż e i tłuste mleko. W nowszych czasach lekarze zalecają rozczyn n a d m a n g a n i a n u p o t a s u *(Kali hypermanganicum)*.

OPILSTWO (pijaństwo): Tatarak (2) — Bazylek (72) — Mięta pieprzowa (69).

OPUCHNIĘCIE STÓP lub kostek: Zaleca się okład z liści chrzanu lub babki (81). Zanurzyć liście w esencji miętowej,

obłożyć nimi opuchłe miejsca i przewiązać płótnem. Gdy uschły, nałożyć świeżych. Równocześnie zrobić podobny okład na krzyż. Pić taki sam odwar jak przy puchlinie wodnej.

OSŁABIENIA OGÓLNE: Lepiężnik (77) — Bazylek (72). + Poza tym dużo spokoju, należyta dieta, suche wcierania skóry szczotką.

OSPA: Macierzanka (112) — wewnętrznie jako herbata, zewnętrznie na okłady. Natychmiast wezwać lekarza.

OTRUCIE POTRAWAMI: Dzięgiel leśny (10).

OTRUCIE KĄKOLEM: Sok cytrynowy, ocet.

OTRUCIE OPIUM: Bylica (17) — Pomornik (15).

OTRUCIE GRZYBAMI: Ruta (97) — Piołun (16).

OTRUCIE RTĘCIĄ (żywym srebrem): Szanta (65) — Łopian (58).

OTRUCIE BLEKOTEM (cykutą): Piołun (16).

Jako uniwersalną odtrutkę prawie w każdym wypadku można uważać mleko.

OTYŁOŚĆ ZBYTNIA: Skrzyp czyli koszczka (38) — Ślaz (5). + O ile serce i nerki są zdrowe, zaleca się intensywny ruch, unikanie płynnych, tłustych, słodkich i mącznych potraw; poza tym stosować s u c h ą ł a ź n i ę i orzeźwiające natryski.

PADACZKA: Kurzyślad polny (7) — Arcydzięgiel lekarski (9) — Bylica pospolita (17) — Bukwica lekarska (22) — Przytulia żółta (45) — Lepiężnik (77) — Ruta ogrodowa (97) — Driakiew podgryziona (104) — Lipa (113) — Kozłek lekarski (120) — Fiołek trójbarwny (124) — Jemioła biała (125). + Przede wszystkim spokojny sposób życia, unikanie alkoholu i tytoniu, oraz podrażnień p ł c i o w y c h. Ściśle jarskie pożywienie, praca w ogrodzie. Poza tym parówka aż do lekkiego potu, gorące okłady na grzbiet, gorące kąpiele nóg podczas ataku, silne nacieranie grzbietu.

PARALIŻ zobacz: Porażenie.

PARCHY: Oman wielki (54) — Rozmaryn lekarski (94) — Wrotycz pospolity (110). Zresztą zobacz: L i s z a j e.

PĘCHERZA CHOROBY: Seler pospolity (12) — Skrzyp polny (38) — Widłak gwoździsty (63) — Babka lancetowata (81)

— Śliwa tarń (87) — Porzeczka czarna (92) — Róża polna (93) — Rojnik pospolity (105) — Nawłoć pospolita (107) — Borówka czernica (118).

PIASEK NERKOWY: Jałowiec pospolity (56) — Wilżyna ciernista (73) — Majeranek ogrodowy (76).

PIEGI: Nogietek ogrodowy (24) — Chrzan zwyczajny (35) — Jeżyna, sok (95) — Sok cytrynowy.

PIJAŃSTWO zobacz: Opilstwo.

PLĄSAWICA zobacz: Padaczka.

PLEŚNIAWKA: Płukanie jamy ustnej wodą z sokiem cytrynowym lub odwarem z igliwia, wskutek czego gnijące złogi odrywają się i ustępuje obrzydliwy odór. Poza tym kąpiele powietrzne i słoneczne.

PLUCIE KRWIĄ zobacz: Krwioplucie.

PŁCIOWYCH NARZĄDÓW CHOROBY: Widłak gwoździsty (63) — Rdest ptasi (82) — Rumianek (31).

PŁONICA patrz: Szkarlatyna.

PŁUC CIERPIENIA: Rzepik pospolity (3) — Płucnica islandzka (30) — Cykoria (33) — Chrzan (35) — Kocipysk żółtawy (44) — Hyzop (53) — Storczyk (75) — Babka lancetowata (81) — Rdest ptasi (82) — Płucnik lekarski (88) — Róża polna (93) — Żankiel (102) — Lipa (113) — Kozieradka pospolita (114) — Przetacznik lekarski (123).

PODAGRA zobacz: Gościec.

POKRZYWKA *(Urticaria)*: Wewnętrznie herbata z rumianku (31). — Zewnętrznie kąpiele z igliwia, nacieranie skóry sokiem cytrynowym. + Unikać przedrażnienia płciowego. Kąpiele powietrzne, chodzenie po górach aż do spocenia się, następnie letnia kąpiel.

POLIPY: Skrzyp polny (38). — Na polipy należy używać roślin, zawierających siarkę i sole siarczane, jak np. kwiaty krwawnika (1), liście rzeżuchy lekarskiej (71).

POLUCJE zob. Upusty nasienia.

PORAŻENIE (paraliż): Pomornik górski (15) — Lawenda (59) — Rozmaryn lekarski (94) — Pokrzywa zwyczajna (117) + W wypadku porażenia chory powinien mieć należyty spokój; nogi chorego muszą być stale ciepłe, stolec regu-

larny. Stosować całkowite zmywanie ciała oraz lewatywy roślinne; sparaliżowane miejsca masować.

PORAŻENIE (słoneczne): Porażonego ułożyć w chłodzie, w cieniu drzew, głowę obłożyć zwilżonymi liśćmi łopianu, chrzanu, stosować sztuczne oddychanie, dać nieco świeżej wody, a wreszcie zrobić roślinną wlewkę odbytową o 28 do 30° C.

POSTRZAŁ, BÓL LĘDŹWIOWY *(Lumbago)*: Wypić naczczo 2 filiżanki herbaty z kory s z a k ł a k u (90) i kwiatu tarniny (87), wieczorem zaś naparu z kwiatu lipowego i bzowego z dodatkiem soku cytrynowego, celem wywołania potów. Prócz tego stosować wlewki roślinne; całą cierpiącą część ciała obłożyć flanelą, natryśniętą spirytusem gorczycznym. Poza tym stosować parówki, gorące okłady, masaż i naświetlania według przepisu lekarza.

PRÓCHNIENIE KOŚCI zob.: kości próchnienie.

PRZEDRAŻNIENIA, HISTERIA: Rumianek zwyczajny (31) — Marzanka wonna (19) — Ogórecznik lekarski (23) — Cykoria pospolita (33) — Drapacz lekarski (34) — Dymnica lekarska (43) — Rojownik lekarski (67) — Ruta ogrodowa (97) — Kozłek lekarski (120). + Spokój jest najlepszym środkiem przerywającym atak histeryczny. Podczas ataku można skrapiać twarz zimną wodą.

PRZEPUKLINA (ruptura): Przywrotnik (4) — Macierzanka (112) — Dziewanna (121) — Storczyk (75). + Przede wszystkim nosić na przepuklinie opaskę (pasek). Celem wzmocnienia tkanek stosować następującą kurację: codziennie 2 razy 5 minutowe o b m y w a n i e p o d b r z u s z a odwarem skrzypu (38) o ciepłocie 15° C.; silnie nacierać powłokę brzuszną; w nocy c h ł o d n e okłady na b r z u c h i nakryć się ciepło.

PRZEZIĘBIENIA zobacz: zaziębienia.

PSORIASIS zobacz: Łuszczyca.

PUCHLINA WODNA: Krwawnik pospolity (1) — Tatarak pospolity (2) — Marzanka wonna (19) — Chrzan zwyczajny (35) — Warzęcha lekarska (36) — Skrzyp polny (38) — Dymnica lekarska (43) — Przytulia żółta (45) — Jałowiec pospolity (56) — Lubczyk lekarski (61) — Rzeżucha lekar-

ska (71) — Wilżyna ciernista (73) — Majeranek ogrodowy (76) — Pietruszka zwyczajna (78) — Szakłak kruszyna (90) — Porzeczka czarna (92) — Bez hebd (100) — Bez czarny (101) — Tawuła błotna (108) — Lipa (113) — Perz pospolity (115) — Pokrzywa zwyczajna (117). Na wodną puchlinę zalecam następujący odwar: 1/2 litra utłuczonej gorczycy, 1/4 litra utartego chrzanu, 100 gramów korzenia konopi, po 1 garści liści kasztanowych i marzankowych, i 250 gr. *Lignum guajaci*, gotować w 2 litrach wody przez godzinę; dolać 8 litrów jabłecznika i gotować, póki nie wyparuje do 4 litrów. Przecedzić ciecz i pić 4 razy dziennie przez 3 dni po 1/2 filiżanki z 2 kroplami esencji miętowej. Po każdym jedzeniu spożywać pestki 3 czereśni lub śliwek. Powtarzać kurację w odstępach 10-dniowych. Skutecznym środkiem jest również herbata ze strączyn szablaku.

POCENIE SIĘ NADMIERNE. Kąpiele z wywaru kory dębowej, kąpiele powietrzno-słoneczne, szczotkowanie całej skóry. Celem doraźnego usuwania nieprzyjemnego zapachu z pach zaleca się jako środek odwaniający (nie leczniczy) wkładki z miękkiego muślinu, wypełnione sproszkowanym węglem lipowym, albo napojone rozczynem ałunu. W uporczywych wypadkach stosować jako środek odwaniający nadmanganian potasu *(Kali hypermanganicum)* w rozczynie 1 : 1000 wody; namoczyć flanelę i przykładać jednakże nie bezpośrednio na skórę.

RACHITYZM zobacz: Krzywica.

RANY: Rzepik pospolity (3) — Pomornik górski (15) — Nogietek ogrodowy (24) — Kąsina niska (27) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Goryczka żółta (46) — Bluszczyk ziemny (47) — Lepiężnik (77) — Babka lancetowata (81) — Rdest wężownik (83) — Dąb (89) — Jeżyna (95) — Żankiel (102) — Żywokost lekarski (109) — Wrotycz pospolity (110) — Ożanka karbowana (111).

REUMATYZM zobacz: Gościec.

RÓŻA: Lepiężnik (77) — Podbiał zwyczajny (116) — Lukrecja (48). Natychmiast wezwać lekarza.

ROBAKI: Bylica piołun (16) — Paproć samcza (20) — Ty-

siącznik zwyczajny (39) — Poziomka zwyczajna (42) — Goryczka żółta (46) — Kocanka piaskowa (49) — Konitrut lekarski (50) — Orzech włoski (55) — Ruta ogrodowa (97) — Rojnik pospolity (105) — Jemioła biała (125).

ROZDRAŻNIENIE zobacz: Przedrażnienia.

ROZWOLNIENIE zobacz: Biegunki. — Na rozwolnienie u dzieci: Cienka skóra, okrywająca jadalne jądro orzecha włoskiego, jest znakomitym lekarstwem na biegunki. Zedrzeć tę skórkę z kilku włoskich orzechów, nalać na nią gorącej wody, a gdy napar nabierze barwy wytrawnego wina węgierskiego, dawać choremu po łyżeczce co 4 godziny. Uporczywe biegunki u dzieci ustają zwykle po kilku łyżeczkach tego leku domowego. Skórka okrywająca jądro orzecha zawiera garbnik, łatwo przyswajalny przez organizm.

RUPTURA zobacz: Przepuklina.

RZEŻĄCZKA p. też moczowodów choroby: Jako środki pomocnicze przy kuracji zaleca się: Warzęcha lekarska (36) — Bazylek ogrodowy (72) — Wilżyna ciernista (73) — Pietruszka zwyczajna (78) — Srebrnik pospolity (84) — Drzewianka (85) — Driakiew podgryziona (104) — Tawuła błotna (108). + Zwrócić się bezwzględnie zaraz na początku choroby do lekarza.

RWA KULSZOWA (ischias): Gorące (35 do 40° C.) kąpiele z macierzanki lub igliwia; kąpiele powietrzne i słoneczne; wlewki roślinne; bezmięsne, niedrażniące pożywienie.

SERCA CHOROBY. Ogórecznik lekarski (23) — Lubczyk lekarski (61) — Rojownik lekarski (67) — Mięta pieprzowa (69) — Ruta ogrodowa (97) — Kozłek lekarski (120).

SKALECZENIA: Przywrotnik (4) — Pomornik górski (15) — Piołun (16) — Widłak gwoździsty (63) — Rojnik pospolity (105) — Tawuła błotna (108) — Żywokost lekarski (109).

SKÓRNE CHOROBY: Kocanka piaskowa (49) — Orzech włoski (55) — Brodawnik mleczowaty (60) — Widłak gwoździsty (63) — Szczaw pospolity (96) — Mydlnica lekarska (103) — Pokrzywa zwyczajna (117) — Przetacznik lekarski (123) — Fiołek trójbarwny (124).

SKÓRY PĘKANIE: Zmywać herbatą z macierzanki

(112), dobrze wysuszyć, a następnie natrzeć olejkiem migdałowym, wazeliną lub lanoliną. Unikać silnych zmian temperatury.

SKROFUŁY zobacz Zołzy.

ŚLEDZIONY CHOROBY: Krwawnik pospolity (1) — Kwaśnica pospolita (21) — Cykoria pospolita (33) — Poziomka zwyczajna (42) — Jasnota biała (57) — Rojownik lekarski (67) — Szakłak kruszyna (90) — Rzewień lekarski (91) — Wierzba (98) — Mydlnica lekarska (103) — Macierzanka pospolita (112) — Kozieradka pospolita (114) — Dziewanna lekarska (121) — Witułka lekarska (122).

ŚLEPEJ KISZKI ZAPALENIE: Okłady ze sproszkowanego nasienia k o z i e r a d k i *(Foenum graecum)* na prawą stronę brzucha. Celem wywołania potów, pić herbatę z kwiatu b z o w e g o i l i p o w e g o. Prócz tego roślinne wlewki odbytowe, z początku codziennie, całkowite zmywanie zimną wodą, gorące owijanie nóg, kąpiele tułowia. Stosowanie p a r ó w k i w łóżku na początku choroby działa nieraz dodatnio (stosować tylko z przepisu lekarza, jeżeli nie ma podejrzenia na ropne zapalenie wyrostka robaczkowego). Pożywienie powinno się składać z zup, rozcieńczonego mleka, soku jabłecznego i t. p. Jeść jak n a j m n i e j. Natychmiast wezwać lekarza i stosować się do jego wskazówek.

ŚLUZOWYCH BŁON CHOROBY: Żywokost lekarski (109) — Podbiał zwyczajny (116) — Jemioła biała (125).

SUCHOTY (gruźlica): Krwawnik pospolity (1) — Płucnica islandzka (30) — Kocipysk żółtawy (44) — Lepiężnik (77) — Szałwia lekarska (99) — Podbiał zwyczajny (116). Są to tylko środki przynoszące ulgę w cierpieniu, lecz nie uzdrawiające. + Bezwzględnie zwrócić się do lekarza lub przychodni przeciwgruźliczej. + Kąpiele powietrzne, słoneczne; staranne pielęgnowanie skóry.

ŚWIERZB: Oman wielki (54) — Anyżek (79).

SYFILIS (przymiot, kiła): Turzyca piaskowa (26) — Orzech włoski (55) — Łopian lekarski (58) — Wilżyna ciernista (73) — Mydlnica lekarska (103) — Driakiew podgryziona (104) — Fiołek trójbarwny (124). + Są to środki przynoszące ulgę

w cierpieniu, lecz nie uzdrawiające. Natychmiast po spostrzeżeniu objawów choroby zwrócić się do lekarza.

SZKARLATYNA (płonica): Arcydzięgiel lekarski (9). + Natychmiast po spostrzeżeniu objawów choroby (ból gardła, wymioty) wezwać lekarza.

SZKORBUT zobacz: Gnilec.

TASIEMIEC (zob. także robaki): Paproć samcza (20) — Piołun (16) — Borówka brusznica (119).

TCHAWICY ZAPALENIE: Malwa (6) — Lukrecja (48) — Ruta (97) — Żankiel (102) — Lipowy kwiat (113) — Dzięgiel (10).

TRAWIENIA NARZĄDÓW CHOROBY: Tatarak pospolity (2) — Bylica piołun (16) — Bylica pospolita (17) — Bukwica lekarska (22) — Cykoria pospolita (33) — Mięta pieprzowa (69) — Bazylek ogrodowy (72) — Majeranek ogrodowy (76) — Biedrzeniec rozpikamień (80) — Babka lancetowata (81) — Drzewianka (85) — Rzewień lekarski (91) — Ruta ogrodowa (97) — Wierzba (98) — Macierzanka pospolita (112).

TRYPER zobacz: Rzeżączka.

TYFUS (dur brzuszny): Pić herbatę z dziurawca, szałwii i krwawnika na przemian z herbatą z babki i jagód jałowcowych. Przede wszystkim zewnętrzna i wewnętrzna czystość (wlewki odbytowe). Prócz tego półkąpiele (37° C.), okłady na brzuch (tylko z przepisu lekarza). Pragnienie gasić czystą wodą, zmieszaną z sokiem cytrynowym, jeżynowym, wiśniowym. Stanowczo unikać stałych pokarmów, gdyż drażnią jelita i powodują krwawienie lub pękanie wrzodów. Starać się o głębokie oddychanie czystym, świeżym powietrzem. Natychmiast po spostrzeżeniu objawów wezwać lekarza.

UDAR zobacz: Porażenie.

UKĄSZENIA: Pietruszka zwyczajna (78) — Babka lancetowata (81) — Tawuła błotna (108). Ranę wymyć w ciepłej wodzie, następnie zastosować okład z zimnej wody i ciepłe zawinięcie. Okład z świeżego mleka działa kojąco. Osobom nerwowym zaleca się kąpiel (35° do 28° C. przez 15 minut).

UPŁAWY BIAŁE zobacz: Białe upławy.

UPUSTY NASIENIA: Mącznica (13) — Rumianek (31).

USZU CHOROBY: Malwa (6) — Jasnota biała (57) — Rojownik lekarski (67).

WĄTROBY CHOROBY: Krwawnik pospolity (1) — Rzepik pospolity (3) — Kurzyślad polny (7) — Marzanka wonna (19) — Kwaśnica pospolita (21) — Cykoria pospolita (33) — Drapacz lekarski (34) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Poziomka zwyczajna (42) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Dziurawiec pospolity (52) — Jałowiec pospolity (56) — Brodawnik mleczowaty (60) — Widłak gwoździsty (63) — Szanta (65) — Rzeżucha lekarska (71) — Rdest ptasi (82) — Srebrnik pospolity (84) — Szakłak kruszyna (90) — Rzewień lekarski (91) — Szczaw pospolity (96) — Szałwia lekarska (99) — Mydlnica lekarska (103) — Macierzanka pospolita (112) — Perz pospolity (115) — Dziewanna lekarska (121) — Witułka lekarska (122).

WŁOSÓW WYPADANIE: Pokrzywa (117) — Dziewanna (121) — Skrzyp (38).

WIOSENNE KURACJE zobacz: Kuracje wiosenne.

WODNA PUCHLINA zobacz: Puchlina wodna.

WOLE: Szanta (65) — Łopian (58). + Garść kory dębowej ugotować w 1 litrze mleka; pić 4 razy dziennie po filiżance. Okłady z nasienia kozieradki; następnie ścierać gąbką.

WRZODY: Krwawnik pospolity (1) — Tatarak pospolity (2) — Kurzyślad polny (7) — Marzanka wonna (19) — Paproć samcza (20) — Nogietek ogrodowy (24) — Drapacz lekarski (34) — Skrzyp polny (38) — Bluszczyk ziemny (47) — Konitrut lekarski (50) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Łopian lekarski (58) — Popłoch pospolity (74) — Lepiężnik (77) — Rdest ptasi (82) — Rdest wężownik (83) — Szczaw pospolity (96) — Mydlnica lekarska (105) — Tawuła błotna (108) — Żywokost lekarski (109) — Podbiał zwyczajny (116) — Witułka lekarska (122).

WSTRĘT DO MIĘSA nie jest żadnym cierpieniem. Niestety w wielu domach uważają wstręt taki, objawiający się u dzieci, za zboczenie, tak jakby każdy musiał jeść mięso. Jest to zu-

pełnie błędne zapatrywanie. Spożywanie mięsa stanowi zło, powodujące wiele chorób i niedomagań.

(Dr. Fischer-Dücklemann).

WYMIOTY: Mącznica (13) — Mięta pieprzowa (69) — Szakłak kruszyna (90).

WYRZUTY: Turzyca piaskowa (26) — Cykoria pospolita (33) — Skrzyp polny (38) — Poziomka zwyczajna (42) — Dymnica lekarska (43) — Przytulia żółta (45) — Oman wielki (54) — Łopian lekarski (58) — Rzeżucha lekarska (71) — Jeżyna (95).

WYWICHNIĘCIA: Bukwica lekarska (22) — Rzepik pospolity (3) — Żywokost (109) — Łopian (58).

WZDĘCIA: Tatarak pospolity (2) — Arcydzięgiel lekarski (9) — Koper lekarski (41) — Lawenda prawa (59) — Lubczyk lekarski (61) — Rojownik lekarski (67) — Mięta pieprzowa (69) — Pietruszka zwyczajna (78) — Anyżek (79) — Rozmaryn lekarski (94) — Macierzanka pospolita (112). + Zmiana sposobu odżywiania się; roślinne wlewki odbytowe.

ZAĆMA OCZNA (katarakta): Kopytnik (18) — Oman wielki (54) — jako środki pomocnicze przy kuracji.

ZAFLEGMIENIE DRÓG ODDECHOWYCH: Rzepik pospolity (3) — Malwa (6) — Arcydzięgiel lekarski (9) — Dzięgiel leśny (10) — Bylica pospolita (17) — Kopytnik pospolity (18) — Bukwica lekarska (22) — Kąsina niska (27) — Cykoria pospolita (33) — Bluszczyk ziemny (47) — Lukrecja gładka (48) — Oman wielki (54) — Orzech włoski (55) — Lubczyk lekarski (61) — Szanta (65) — Nostrzyk lekarski (66) — Anyżek (79) — Babka lancetowata (81) — Jeżyna (95) — Wierzba (98) — Szałwia lekarska (99) — Mydlnica lekarska (103) — Ożanka karbowana (111) — Lipa (113) — Perz pospolity (115) — Podbiał zwyczajny (116) — Pokrzywa zwyczajna (117) — Przetacznik lekarski (123).

ZANOKCICA *(Panaritium):* Kawałek flaneli zamoczyć w ciepłej herbacie macierzankowej lub w wodzie o ciepłocie 30° C. i zawinąć nim bolący palec; gdy flanela wyschnie, powtórzyć zabieg.

ZAPALENIE PŁUC zobacz: Płuc choroby.

ZAPARCIE STOLCA: Kurzyślad polny (7) — Marzanka wonna (19) — Jaskółcze ziele (32) — Warzęcha lekarska (36) — Dymnica lekarska (43) — Goryczka żółta (46) — Szanta (65) — Bazylek ogrodowy (72) — Szczaw pospolity (96) — Perz pospolity (115) — Witułka lekarska (122) — Nogietek ogrodowy (24) — Drapacz lekarski (34) — Konitrut lekarski (50) — Brodawnik mleczowaty (60) — Lnica pospolita (62) — Rzeżucha lekarska (71) — Pierwiosnek lekarski (86) — Szakłak kruszyna (90) — Rzewień lekarski (91) — Jeżyna (95).

ZATWARDZENIE zobacz: Zaparcie stolca.

ZAZIĘBIENIA: Rumianek pospolity (31) — Lukrecja gładka (48) — Majeranek ogrodowy (76) — Pierwiosnek lekarski (86) — Lipa (113).

ZĘBÓW CHOROBY: Tatarak pospolity (2) — Nogietek ogrodowy (24) — Chrzan zwyczajny (35) — Lukrecja gładka (48) — Jastrzębiec kosmaczek (51) — Rojownik lekarski (67) — Mięta pieprzowa (69).

ZGAGA: Tysiącznik zwyczajny (39) — Dąb (89) — Lukrecja (48).

ZIĘBNIĘCIE NÓG, STÓP: Gorące kąpiele w naparze macierzanki.

ZIMNICA: Tatarak pospolity (2) — Tobołki pospolite (25) — Drapacz lekarski (34) — Kolender siewny (37) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Dymnica lekarska (43) — Goryczka żółta (46) — Brodawnik mleczowaty (60) — Bazylek ogrodowy (72) — Babka lancetowata (81) — Drzewianka (85) — Wierzba (98) — Wrotycz pospolity (110) — Kozieradka pospolita (114) — Borówka brusznica (119).

ZOŁZY (skrofuły): Tatarak pospolity (2) — Nogietek ogrodowy (24) — Dymnica lekarska (43) — Goryczka żółta (46) — Orzech włoski (55) — Jasnota biała (57) — Widłak gwoździsty (63) — Rzeżucha lekarska (71) — Dąb (89) — Wierzba (98) — Fiołek trójbarwny (124).

ZWAPNIENIE ŻYŁ (skleroza): Pietruszka (78) — Rzeżucha (71).

ŻOŁĄDKA CHOROBY: Krwawnik pospolity (1) — Arcydzięgiel lekarski (9) — Dzięgiel leśny (10) — Bylica pio-

łun (16) — Kopytnik pospolity (18) — Nogietek ogrodowy (24) — Kąsina niska (27) — Cykoria pospolita (33) — Drapacz lekarski (34) — Chrzan zwyczajny (35) — Kolender siewny (37) — Skrzyp polny (38) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Świetlik lekarski (40) — Koper lekarski (41) — Poziomka zwyczajna (42) — Goryczka żółta (46) — Dziurawiec pospolity (52) — Hyzop lekarski (53) — Oman wielki (54) — Orzech włoski (55) — Jałowiec pospolity (56) — Rojownik lekarski (67) — Mięta kędzierzawa (68) — Majeranek ogrodowy (79) — Pietruszka zwyczajna (78) — Anyżek (79) — Srebrnik pospolity (84) — Śliwa tarń (87) — Róża polna (93) — Rozmaryn lekarski (94) — Żankiel zwyczajny (102) — Wrotycz pospolity (110) — Macierzanka pospolita (112) — Lipa (113) — Pokrzywa zwyczajna (117) — Borówka brusznica (119).

ŻOŁĄDKA NIEŻYT (nadkwaśność): Herbata z mięty pieprzowej lub centurii. + Pielęgnowanie skóry, szczotkowanie, ciepłe kąpiele tułowia, masaż żołądka, praca w ogrodzie, bieganie po górach aż do lekkiego spocenia się, głębokie oddychanie. Zaleca się również przykładanie na żołądek butelki z gorącą wodą, owiniętej w wilgotną flanelę przez godzinę. Unikać tłustych, słodkich i kwaśnych potraw, piwa i słodkich limoniad.

ŻÓŁCI CHOROBY: Tatarak pospolity (2) — Kokornak powojowaty (14) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Brodawnik mleczowaty (60) — Perz pospolity (115).

ŻÓŁTACZKA: Kurzyślad polny (7) — Kopytnik pospolity (18) — Bukwica lekarska (22) — Tobołki pospolite (25) — Jaskółcze ziele (32) — Cykoria pospolita (33) — Tysiącznik zwyczajny (39) — Poziomka zwyczajna (42) — Dymnica lekarska (43) — Kocanka piaskowa (49) — Lnica pospolita (62) — Szanta (65) — Rzeżucha lekarska (71) — Szczaw pospolity (96) — Ożanka karbowana (111) — Pokrzywa zwyczajna (117). + Przy odżywianiu unikać mięsa, tłuszczu, jaj, sera. Codziennie 2 do 3 razy opaski na brzuch (22° do 27° C.) przez 2 godziny, następnie wytarcie całego ciała zimną wodą lub szczotkowanie skóry. Co drugi dzień stosować parówkę

w łóżku lub zwykłą kąpiel parową. Starać się o regularny stolec oraz wyczyszczenie jelit roślinnymi wlewkami. Zobacz także: wątroby choroby.

ŻÓŁCIOWE KAMIENIE: 2 do 3 razy dziennie wypić filiżankę wywaru z siemienia lnianego; wszelkich innych napojów należy unikać. W razie ataku przykładać na prawy bok (w okolicę wątroby) gorące okłady, najlepiej ze sproszkowanego nasienia kozieradki (114), lub też woreczki z gorącym piaskiem (solą). Celem zapobieżenia nowym atakom zaleca się używanie herbaty (dawka — filiżanka) z siemienia lnianego przez dłuższy czas co drugi dzień na noc.

ŻYLAKI: Pomornik (15) — Wrotycz (110). + Codziennie masować nogi, następnie owijać trykotami lub opaskami z surowego jedwabiu; równocześnie leczyć organy podbrzuszne i starać się o należyte wyczyszczenie jelit za pomocą wlewek roślinnych. Leżąc, trzeba się starać, aby nogi były wzniesione nieco wyżej, a więc podsunąć wałeczek lub podkładkę.

ŻYŁ ROZDĘCIE zobacz: Żylaki.

MIESZANKI ZIOŁOWE NA RÓŻNE CHOROBY

SKRÓTY:

Bacc. = Baccae = jagody.
Flor. = Flores = kwiaty.
Fruct. = Fructus = owoc.
Lign. = Lignum = drzewo.
Cort. = Cortex = kora, łupina.
Fol. = Folia = liście.
Herb. Hb. = Herba = ziele.
Rad. = Radix = korzeń.
Rhiz. = Rhizoma = kłącze.
Sem. = Semen = nasienie, siemię.
Conc. = Concisus = pokrajany, posiekany.
Cont. = Contusus = potłuczony, gnieciony.

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA HERBATY

Na filiżankę herbaty bierze się jedną łyżeczkę albo szczyptę pokrajanego ziela; wynosi to mniej więcej 7 — 9 gr ziela na 200, 250 gr (¼ litra) wody.

Liście i kwiaty zalewa się wrzącą wodą (ukropem), odstawia na 5—7 minut, żeby naciągnęły, a następnie cedzi. Korzenie zaś, korę, jagody i twarde łodygi gotuje się przez 15—30 minut.

Jagody i ziarna należy przed użyciem potłuc lub pognieść.

Do osłodzenia herbaty nadaje się najlepiej czysty miód, jeśli zaś nie ma go pod ręką, biały lub brunatny cukier lodowaty. Zaleca się również, zwłaszcza przy chorobach przemiany materii, dodanie do naparu soku cytrynowego (1—2 łyżeczki na filiżankę).

MIESZANKA ZIOŁOWA NA OCZYSZCZENIE KRWI

(według ks. *Kneippa)*

Korzenia brodawnika *(Radix Taraxaci)* . . . . 15 gr.
Korzenia podróżnika *(Radix Cichorei)* . . . . . . 15 gr.
Można jeszcze dodać 15 gr. korzenia p e r z u, dobrze wypłukanego w wodzie.

Wszystko należycie posiekane lub utłuczone, gotuje się w wodzie i cedzi. Używa się dziennie 1—2 filiżanki.

MIESZANKA MOCZOPĘDNA

(według dr. *Walsera*)

I. Skrzyp . . . . 10 gr.
Jagody j a ł o w c a . . . . 10 gr.
Korzeń b z u h e b d. . . . . 10 gr.
Liście c z a r n e j p o r z e c z k i . . . . 10 gr.
Słoma o w s i a n a . . . . 10 gr.
Wszystko drobno posiekać, zmieszać i gotować przez 10 — 15 minut. Używać rano i wieczorem po filiżance.

II. Jagody głogu . . . . 15 gr.
Wiosenne pędy tarniny . . . . 15 gr.
Korzeń pokrzywy . . . . 15 gr.
Korzeń pietruszki . . . . 15 gr.

III. Widłaku — *Lycopodii* . . . . 20 gr.
Syropu ze ślazu lekarskiego — *Sirupi Althaeae* 40 gr.
Wody przekroplonej — *Aquae destillatae* . . 140 gr.
Co godzinę 1 łyżkę. (Według dra *Hufelanda).*

IV. Lubczyku lekarskiego — *Rad. Levistici* . . . 25 gr.
Wilżyny — *Rad. Ononis* . . . . 25 gr.
Lukrecji — *Rad. Liquiritiae* . . . . 25 gr.
Wszystko drobno posiekać i zmieszać z 25 gr. pogniecionych jagód jałowca.

V. Lukrecji — *Rad. Liquiritiae* . . . . 20 gr.
Lubczyku — *Rad. Levistici* . . . . 15 gr.
Wilżyny — *Rad. Ononis* . . . . 15 gr.
Fiołka trójbarwnego — *Herb. Violae tric.* . . . 15 gr.
Nasienia anyżu — *Fruct. Anisi* . . . . 10 gr.
Nasienia pietruszki — *Fruct. Petroselini* . . . 10 gr.
Jagód jałowca — *Bacc. Juniperi* . . . . . . 15 gr.

HERBATA ZIOŁOWA NA ZAPARCIE

Widłaku ziela — *Herba Lycopodii* . . . . . . 10 gr.
Bukwicy ziela — *Herba Betonicae* . . . . . . 10 gr.
Szakłaku kory — *Cortex Frangulae* . . . . . 20 gr.
Rzewniowego korzenia — *Radix Rhei* . . . . 5 gr.
Bobrkowych liści — *Folia trifolii fibrini* . . . . 15 gr.
Orzecha włoskiego liści — *Folia Juglandis* . . . 15 gr.
Rano i wieczorem po filiżance.

MIESZANKA NA UPORCZYWE ZAPARCIE

(obstrukcję)

(według ks. *Kneippa*)

Kopru włoskiego mielonego (41 — *Fructus foeniculi pulv.)* . . . . 10 gr.
Jałowcowych jagód potł. (56 — *Baccae Juniperi cont.)* 10 gr.
Kozieradki nasienia gniecionego (114 — *Semen Foenugraeci cont.)* . . . . 5 gr.
Aloesu sproszkowanego *(Aloe hepatica)* . . . . 5 gr.

Zmieszać wszystko i przechowywać w suchym miejscu w zamkniętym naczyniu. Bierze się łyżeczkę mieszanki (na filiżankę herbaty) i gotuje przez 10—15 minut. Lekarstwo skutkuje dopiero po 12—20 godzinach; zażywać najlepiej wieczorem. Zaleca się jednak wielką ostrożność przy krwawnicach (hemoroidach), nieżycie macicy i podczas ciąży, gdyż może spowodować krwotoki.

MIESZANKA NA KURCZE I WZDĘCIA

Anyżu (79 — *Sem. Anisi*)	10 gr.
Kopru lekarskiego (41 — *Sem. Foeniculi*) . . .	10 gr.
Kolendru (37 — *Sem. Coriandri*)	5 gr.
Goryczki (46 — *Rad. Gentianae*)	3 gr.
Drapacza lekarskiego (34 — *Hb. Cardui benedicti*) .	3 gr.
Bobrku (70 — *Fol. Trifolii fibrini*)	5 gr.
Rumianku (31 — *Fl. Chamomillae*)	20 gr.
Karolku (28 — *Sem. Carvi*)	25 gr.
Majeranku (76 — *Hb. Origani*)	20 gr.
Mięty pieprzowej (69 — *Hb. Menthae pip.*) . . .	10 gr.
Szałwii (99 — *Fol. Salviae*)	10 gr.
Liści orzecha włoskiego (55 — *Fol. Juglandis*) . .	15 gr.
Pietruszki nasienia (78 — *Sem. Petroselini*) . . .	15 gr.
Jałowcowych jagód tłucz. (56 — *Baccae Juniperi*) .	10 gr.

Pić dziennie po 2—4 filiżanki; prócz tego po filiżance przy każdorazowym ataku kurczów.

MIESZANKA NA WZDĘCIA

(Do użytku zewnętrznego)

(według dr. *Walsera*)

I. Macierzanka, mięta pieprzowa, rumianek i rozmaryn. Wziąć w równych częściach.

II. Rumianek, rozmaryn, lawenda i chmiel. Wziąć w równych częściach. Ugotowane zioła przykłada się na brzuch w stanie ciepło-wilgotnym lub też na sucho w woreczkach.

NA POBUDZENIE CZYNNOŚCI ŻOŁĄDKA

I.

Piołunu (16 — *Hb. Absinthii*)	12 gr.
Tysiącznika (39 — *Hb. Centaurii*)	12 gr.
Bobrku (70 — *Fol. Trifolii fibrini*)	12 gr.
Goryczki korz. (46 — *Rad. Gentianae*)	3 gr.
Tataraku korz. (2 — *Rad. Calami*)	3 gr.

II.

Piołunu (17 — *Hb. Absinthii*) . . . . . . 20 gr.
Goryczki (46 — *Rad. Gentianae*) . . . . . . 5 gr.
Anyżu (79 — *Semen Anisi*) . . . . 20 gr.
Mięty kędzierzawej (68 — *Hb. Menthae crispae*) . 20 gr.
Tataraku korz. (2 — *Rad. Calami*) . . . . . 10 gr.
Kozłka korz. (120 — *Rad. Valerianae*) . . . . 10 gr.
Arcydzięgiel korz. (9 — *Rad. Angelicae*) . . . . 10 gr.
Drapacza lekarskiego (34 — *Hb. Cardui benedicti*) . 5 gr.
Tysiącznika (39 — *Hb. Centaurii*) . . . . . 10 gr.
Pić dziennie dwa razy po pół filiżanki.

MIESZANKA WIATROPĘDNA.

I.

Anyżu (79 — *Sem. Anisi*) . . . . 10 gr.
Rumianku (31 — *Fl. Chamomillae*) . . . . . 15 gr.
Mięty pieprzowej (69 — *Hb. Menthae pip.*) . . . 5 gr.
Kozłku (120 — *Rad. Valerianae*) . . . . . . 5 gr.

II.

Rumianku (31 — *Fl. Chamomillae*) . . . . . 20 gr.
Rozmarynu (94 — *Hb. Rosmarini*) . . . . . . 20 gr.
Lawendy (59 — *Flor. Lavandulae*) . . . . . . 10 gr.
Drapacza lekarskiego (34 — *Hb. Cardui benedicti*) . 10 gr.
Mięty kędzierzawej (68 — *Hb. Menthae crispae*) . 20 gr.
Piołunu (16 — *Hb. Absinthii*) . . . . 10 gr.
Bobrku (70 — *Fol. Trifolii fibrini*) . . . . . 10 gr.
Dziennie 2—3 filiżanki.

MIESZANKA NA BEZSENNOŚĆ NERWOWĄ.

Wziąć w równych częściach korzenia kozłkowego, bobrku trójlistnego i mięty pieprzowej. Łyżeczkę tej mieszanki zaparzyć ukropem 5 minut. Pić gdy ostygnie, przed ułożeniem się do snu.

MIESZANKA NA DYCHAWICĘ
(astmę)

Jałowcowych jagód tłucz. (56 — *Baccae Juniperi*) .	10 gr.
Dziewanny kwiecia (121 — *Flores Verbasci*) . . .	30 gr.
Podbiału (116 — *Folia Farfarae*)	50 gr.
Tataraku (2 — *Rad. Calami*)	30 gr.
Bazylku (72 — *Herb. Basilici*)	30 gr.
Kopytnika (18 — *Herb. Asari*)	30 gr.
Pietruszki (78 — *Herb. Petroselini*)	25 gr.
Driakwi (104 — *Herb. Scabiosae*)	30 gr.
Mydlnicy (103 — *Herb. Saponariae*)	30 gr.
Kolendru (37 — *Sem. Coriandri*)	30 gr.

Dziennie wypić 4 filiżanki.

MIESZANKA NA NIEŚWIEŻY ODDECH

Anyżu (79 — *Sem. Anisi*)	10 gr.
Kolendru (37 — *Sem. Coriandri*)	20 gr.
Rozmarynu (94 — *Herb. Rosmarini*)	5 gr.
Karolku nasienia (28 — *Fructus Carvi*)	10 gr.
Mięty kędzierzawej (68 — *Hb. Menthae crispae*) .	20 gr.

Bierze się łyżeczkę tej mieszaniny na pół litra wody i gotuje się. Po należytym ostudzeniu płucze się gardło i usta z rana i po każdym jedzeniu. Następnie wypić 3—4 łyki.

MIESZANKA DO PŁUKANIA UST I GARDŁA
(według dr. *Walsera*)

I. Ślazu lekarskiego (5), malwy (6), dziewanny lekarskiej (121) i kwiecia bzowego (101) wziąć w równych częściach i naparzyć. Można też dodać nieco podbiału i liści fiołkowych. — Działa *rozmiękczająco.*

II. 5 części rdestu ptasiego, 3 części szałwii i 1 część korzenia róży dzikiej; wszystko drobno posiekać i wygotować. — Działa *ściągająco.*

HERBATA NA KASZEL.

Korzenia ślazu lek. — *Rad. Althaeae*	45	gr.
Lukrecji — *Rad. Liquiritiae*	45	gr.
Kopru lekarskiego — *Fruct. Foeniculi*	10	gr.

MIESZANKA NA CHOROBY DRÓG ODDECHOWYCH, KASZEL I T. P.

(według dr. *Walsera*)

Podbiału (116 — *Folia Farfarae)*	2	części
Bzu czarn. kwiecia (101 — *Flor. Sambuci)* . . .	2	„
Babki lancetowatej (81 — *Fol. Plantag. lanc.)* . .	2	„
Lukrecji (48 — *Rad. Liquiritiae)*	1	„
Ślazu lek. (5 — *Flor. Althaeae)*	1	„
Kopru lek. (41 — *Fruct. Foeniculi)*	1	„
Chabru kwiecia (29 — *Flor. Cyani)*	1	„

HERBATA NA ZAFLEGMIENIE DRÓG ODDECHOWYCH

(wykrztuśna)

Nasienia kozieradki — *Sem. Foenugraeci* . . .	3	części
Liści babki lancet. — *Fol. Plantaginis lanceolatae* .	3	„
Kopru lek. — *Fruct. Foeniculi*	3	„

MIESZANKA NA NIEDOKRWISTOŚĆ

(blednicę) i t. p.

Rzepiku (3 — *Herba Agrimonii)*	3	części
Goryczki korz. (46 — *Rad. Gentianae)*	1	„
Cykorii ziela i korz. (33 — *Herb. et Rad. Cychorii)* .	2	„
Dziurawca (52 — *Herba Hyperici)*	3	„
Omanu korz. (54 — *Rad. Helenii)*	2	„
Fiołków trójbarwnych (124 — *Herb. Violae tric.)* .	3	„
Lipowego kwiatu (113 — *Flor. Tiliae)*	3	„
Jałowcowych jagód (56 — *Baccae Juniperi)* . . .	1	„

Używać dziennie po 3 filiżanki tej mieszanki. Prócz tego

odżywiać się pokarmami zawierającymi dużo składników mineralnych, zwłaszcza żelaza (szpinak, lebioda).

Przy zabiegach wodoleczniczych wystrzegać się zimnej wody. Stosować często kąpiele powietrzne i słoneczne. Przede wszystkim zaś używać jak najwięcej ruchu.

MIESZANKA CZERWIOPĘDNA.

I.

Piołunu (16 — *Hb. Absinthii*) . . . . 90 gr.
Rumianku (31 — *Flores Chamomillae*) . . . . . 30 gr.

II.

Poziomkowych liści (42 — *Fol. Fragariae*) . . . 20 gr.
Paprotki samczej (20 — *Herb. Filicis m.*) . . . 20 gr.

Celem spędzenia tasiemca wypić 3 filiżanki na dzień; na drugi dzień połknąć 2—3 łyżeczki olejku rycynowego. Dieta: jeść jak najmniej, i to tylko lekkie zupy (z chleba razowego), pestki z dyni, borówki, orzech kokosowy, marchewkę.

MIESZANKA NA ROZWOLNIENIE (BIEGUNKĘ).

Tarniny owocu (87 — *Prunus spinosa*)	10	części
Borówek suszonych (118 — *Fruct. Myrtillorum*) . .	20	„
Rumianku (31 — *Flor. Chamomillae*)	25	„
Poziomkowych liści (42 — *Fol. Fragariae*) . . .	15	„
Goryczki korz. (46 — *Rad. Gentianae*)	3	„
Wierzbowej kory (97 — *Cort. Salicis*)	10	„
Dębowej kory (89 — *Cort. Quercus*)	15	„
Ślazu korz. (5 — *Rad. Althaeae*)	15	„
Srebrniku korz. (85 — *Rad. Tormentillae*) . . .	20	„
Omanu korz. (54 — *Rad. Helenii*)	10	„
Bylicy ziela (17 — *Herb. Artemisiae*)	15	„
Rdestu wężownika (83 — *Herb. Polygoni*) . . .	5	„
Brodawnika korz. (60 — *Rad. Taraxaci*) . . .	10	„

Przy silnym rozwolnieniu pić co pół godziny pół filiżanki tej herbaty; normalnie zaś dziennie 3—4 filiżanki.

MIESZANKA NA KRZYWICĘ
(angielską chorobę)

Poziomkowych liści (42 — *Fol. Fragariae)* . . .	30 części
Jeżynowych liści (95 — *Fol. Rub. frut.)* . . .	30 „
Dziurawca (52 — *Herba Hyperici)*	30 „
Macierzanki (112 — *Herb. Thymi)*	5 „
Bazylku (72 — *Herb. Basilici)*	5 „

2—3 razy dziennie po filiżance.

Prócz tego trzeba 1—3 razy w tygodniu kąpać dziecko w wywarze z następujących roślin:

Tataraku korz. (2 — *Rad. Calami)*	25 części
Dębowej kory (89 — *Cort. Quercus)*	25 „
Macierzanki (112 — *Herba Thymi)*	25 „

Mieszankę tę gotować w 5—8 litrach wody.

MIESZANKA NA LISZAJE.

Róży kwiatu (93 — *Flor. Rosarum)*	10 części
Łopianu korz. (58 — *Rad. Bardanae)*	5 „
Włoskiego orzecha liści (55 — *Fol. Juglandis)* . .	5 „
Witułki ziela (122 — *Herb. Verbenae)*	10 „
Jeżyny (liści) (95 — *Herb. Rubi frut.)*	10 „
Szczawiu (96 — *Herb. Rum. acetosae)*	5 „
Przytulii (45 — *Herb. Galii)*	5 „
Dębowej kory (89 — *Cort. Quercus)*	10 „

Wziąć 50 gr. na 2 litry wody i gotować przez $1/2$ godziny. W herbacie tej kąpać chorą część ciała lub zwilżać miejsca zaatakowane przez liszaje 4 razy dziennie. Kto nie znosi wilgoci, może zioła odgotować w oliwie, wytłoczyć olej przez płótno i nacierać nim liszaj 4 razy dziennie.

Przede wszystkim jednak trzeba, podobnie jak przy fistułach i wrzodach, starać się o oczyszczenie krwi oraz jelit za pomocą wlewek roślinnych.

MIESZANKA ZIOŁOWA NA WODNĄ PUCHLINĘ.

(Dr. Abele's Wassersuchtstee).

Jałowcu — *Fruct. Juniperi*
Pietruszki — *Fruct. Petroselini*
po 180 gr.
Kopru lekarskiego — *Fruct. Foeniculi*
Karolku — *Fruct. Carvi*
Cebuli — *Bulbi Scillae*
po 90 gr.
Bzu czarnego — *Flor. Sambuci* 360 gr.

Całość podzielić na 36 części; jedną część zalać $1/2$ l. wrzącej wody i pozostawić na $1/2$ godziny, żeby naciągnęła. Po przecedzeniu wypić połowę z rana, a połowę wieczorem.

MIESZANKA NA BIAŁE UPŁAWY.

Jasnoty kwiatu (57 — *Flor. Lamii)*	25 części
Rdestu ptasiego (82 — *Herb. Polygoni avic.)* . .	25 „
Rozmarynu (94 — *Herb. Rosmarini)*	10 „
Pokrzywy (117 — *Herb. Urticae)*	15 „
Mącznicy liści (13 — *Fol. Uvae ursi)*	10 „

Dziennie 3—4 filiżanki.

MIESZANKA DO PRZEPŁUKIWAŃ POCHWOWYCH.

I.

Rdestu ptasiego (82 — *Herb. Polygoni avic.)* . . .	30 części
Pokrzywy (117 — *Herb. Urticae)*	20 „
Dębowej kory (89 — *Cort. Quercus)*	10 „
Rumianku kwiatu (31 — *Flor. Chamomillae)* . .	20 „

II.

(Przy białych upławach):

Tarniny (owocu gniecionego) (87 — *Prunus spin.)* .	3 części
Kory dębowej (89 — *Cort. Quercus)*	3 „

Rumianku kwiatu (31 — *Flor. Chamomillae)* . . 2 części
Lawendy (kwiatu) (59 — *Flor. Lavandulae)* . . 2 „
Wszystko zmieszać i gotować w 3 litrach wody przez 20—30 minut. Dziennie 1 do 2 razy robić przepłukiwania.

MIESZANKA DO LEWATYW ODBYTOWYCH.

I.

Rumianku (31 — *Flor. Chamomillae)* . . . . 30 części
Ślaziku (64 — *Herb. Malvae)* . . . . . . 30 „
Dziewanny (121 — *Flor. Verbasci)* . . . . 20 „
Brodawnika korz. (60 — *Rad. Taraxaci)* . . . 20 „

II.

Siemienia lnianego . . . . 3 części
Kory dębowej (89 — *Cort. Quercus)* . . . 6 „
Skrzypu (38 — *Hb. Equiseti)* . . . . . . 3 „
Rozmarynu (94 — *Herb. Rosmarini)* . . . . 3 „
Mchu islandzkiego (30 — *Lich. Island.)* . . . . 3 „
Rumianku (31 — *Flor. Chamomillae)* . . . . 3 „
2—3 łyżki tej mieszanki gotować w 1 litrze wody.

PRZEPIS NA OKŁADY (KATAPLAZMY) ZIOŁOWE.

Siemienia lnianego . . . . 2 części
Sproszkowanego nasienia kozieradki . . . . 2 „
Kaszy owsianej . . . . 2 „
Rumianku . . . . 1 „

HERBATA NA PRZYSPIESZENIE PĘKNIĘCIA WRZODÓW.

Podbiału . . . . 2 części
Malwy . . . . 2 „
Siemienia lnianego . . . . 2 „

Rojownika . . . . 2 „
Kwiatów lawendy . . . . 2 „

Zaparzyć i przykładać na wrzód pod ceratką.

ZIOŁA NA KURACJE WIOSENNE
(według dr. *Walsera)*

Młode liście, pędy i korzenie brodawnika, babki, cykorii, rzeżuchy, krwawnika, szczawiu, bluszczyku drobno pokrajać, wycisnąć sok przy pomocy prasy lub przez płótno.

Przyprawione sokiem cytrynowym nadają się również na sałatę.

ABECADŁOWY SPIS ROŚLIN ŁACIŃSKO-POLSKI.

1. I. *Achillea millefolium.* Krwawnik pospolity.
2. „ *Acorus calamus.* Tatarak pospolity.
3. „ *Agrimonia eupatoria.* Rzepik pospolity.
4. „ *Alchemilla vulgaris.* Przywrotnik pospolity.
5. „ *Althaea officinalis.* Ślaz lekarski, malwa.
6. „ *Althaea rosea.* Ślaz różowy.
7. „ *Anagallis arvensis.* Kurzyślad polny.
8. II. *Anchusa officinalis.* Miodunka lekarska.
9. „ *Angelica archangelica.* Arcydzięgiel lekarski.
10. „ *Angelica silvestris.* Dzięgiel leśny.
11. „ *Anthriscus cerefolium.* Trzebulka ogrodowa.
12. „ *Apium graveolens.* Seler ostrowonny.
13. „ *Arbutus uva ursi.* Mącznica lekarska.
14. „ *Aristolochia clematitis.* Kokornak powojowaty.
15. III. *Arnica montana.* Pomornik górski.
16. „ *Artemisia absinthium.* Bylica piołun.
17. „ *Artemisia vulgaris.* Bylica pospolita.
18. „ *Asarum europaeum.* Kopytnik pospolity.
19. „ *Asperula odorata.* Marzanka wonna.
20. „ *Aspidium filix mas.* Paproć samcza.
21. „ *Berberis vulgaris.* Kwaśnica pospolita.
22. IV. *Betonica officinalis.* Bukwica lekarska.
23. „ *Borrago officinalis.* Ogórecznik lekarski.
24. „ *Calendula officinalis.* Nogietek lekarski.
25. „ *Capsella bursa pastoris.* Tobołki pospolite.
26. „ *Carex arenaria.* Turzyca piaskowa.
27. „ *Carlina acaulis.* Kąsina niska.
28. „ *Carum carvi.* Karolek pospolity.
29. V. *Centaurea cyanus.* Chaber bławatek.
30. „ *Cetraria islandica.* Płucnica islandzka.
31. „ *Chamomilla matricaria.* Rumianek pospolity.

32. „ *Chelidonium majus.* Jaskółcze ziele.
33. „ *Cichorium intybus.* Podróżnik polny czyli cykoria.
34. „ *Cnicus benedictus.* Drapacz lek. czyli karda bened.
35. „ *Cochlearia armoracia.* Chrzan zwyczajny.
36. VI. *Cochlearia officinalis.* Warzęcha lekarska.
37. „ *Coriandrum sativum.* Kolender siewny.
38. „ *Equisetum arvense.* Skrzyp polny.
39. „ *Erythraea centaurium.* Tysiącznik zwyczajny.
40. „ *Euphrasia officinale.* Świetlik lekarski.
41. „ *Foeniculum officinalis.* Koper lekarski.
42. „ *Fragaria vesca.* Poziomka jadalna.
43. VII. *Fumaria officinalis.* Dymnica lekarska.
44. „ *Galeopsis ochroleuca.* Poziewnik żółtawy.
45. „ *Galium verum.* Przytulia żółta.
46. „ *Gentiana lutea.* Goryczka żółta.
47. „ *Glechoma hederacea.* Bluszczyk ziemny.
48. „ *Glycyrrhiza glabra.* Lukrecja gładka.
49. „ *Gnaphalium arenarium.* Kocanka piaskowa.
50. VIII. *Gratiola officinalis.* Konitrut lekarski.
51. „ *Hieracium pilosella.* Jastrzębiec kosmaczek.
52. „ *Hypericum perforatum.* Dziurawiec pospolity.
53. „ *Hyssopus officinalis.* Hyzop lekarski.
54. „ *Inula helenium.* Oman wielki.
55. „ *Juglans regia.* Orzech włoski.
56. „ *Juniperus communis.* Jałowiec pospolity.
57. IX. *Lamium album.* Jasnota biała.
58. „ *Lappa officinalis.* Łopian lekarski.
59. „ *Lavandula vera.* Lawenda prawdziwa.
60. „ *Leontodon taraxacum.* Brodawnik mleczowaty.
61. „ *Levisticum officinale.* Lubczyk lekarski.
62. „ *Linaria vulgaris.* Lnica pospolita.
63. „ *Lycopodium clavatum.* Widłak gwoździsty.
64. X. *Malva silvestris.* Ślazik leśny.
65. „ *Marrubium vulgare.* Szanta pospolita.
66. „ *Melilotus officinalis.* Nostrzyk lekarski.
67. „ *Melissa officinalis.* Rojownik lekarski.
68. „ *Mentha crispa.* Mięta kędzierzawa.

69. „ *Mentha piperita.* Mięta pieprzowa.
70. „ *Menyanthes trifoliata.* Bobrek trójlistny.
71. XI. *Nasturtium officinale.* Rzeżucha lekarska.
72. „ *Ocimum basilicum.* Bazylek ogrodowy.
73. „ *Ononis spinosa.* Wilżyna ciernista.
74. „ *Onopordon acanthium.* Popłoch pospolity.
75. „ *Orchis militaris.* Storczyk kukawka.
76. „ *Origanum majorana.* Majeran ogrodowy.
77. „ *Petasites officinalis Mnch.*
78. XII. *Petroselinum sativum.* Pietruszka zwyczajna.
79. „ *Pimpinella anisum.* Anyżek.
80. „ *Pimpinella saxifraga.* Biedrzeniec rozpikamień.
81. „ *Plantago lanceolata.* Babka lancetowata.
82. „ *Polygonum aviculare.* Rdest ptasi.
83. „ *Polygonum bistorta.* Rdest wężownik.
84. „ *Potentilla anserina.* Srebrnik pospolity.
85. XIII. *Potentilla tormentilla.* Drzewianka, kurze-ziele.
86. „ *Primula officinalis.* Pierwiosnek lekarski.
87. „ *Prunus spinosa.* Śliwa tarń.
88. „ *Pulmonaria officinalis.* Płucnik lekarski.
89. „ *Quercus pedunculata Ehrh.* Dąb.
90. „ *Rhamnus frangula.* Szakłak kruszyna.
91. „ *Rheum officinale.* Rzewień lekarski.
92. XIV. *Ribes nigrum.* Porzeczka czarna.
93. „ *Rosa canina.* Róża polna.
94. „ *Rosmarinus officinalis.* Rozmaryn lekarski.
95. „ *Rubus fruticosus.* Jeżyna (ożyna).
96. „ *Rumex acetosa.* Szczaw pospolity.
97. „ *Ruta graveolens.* Ruta ogrodowa.
98. „ *Salix.* Wierzba.
99. XV. *Salvia officinalis.* Szałwia lekarska.
100. „ *Sambucus ebulus.* Bez hebd.
101. „ *Sambucus nigra.* Bez czarny.
102. „ *Sanicula europaea.* Żankiel zwyczajny.
103. „ *Saponaria officinalis.* Mydlnica lekarska.
104. „ *Scabiosa succisa.* Driakiew podgryziona.
105. „ *Sempervivum tectorum.* Rojnik pospolity.

106. XVI. *Sisymbrium officinale.* Stulisz lekarski.
107. „ *Solidago virgo aurea.* Nawłoć pospolita.
108. „ *Spiraea ulmaria.* Tawuła błotna.
109. „ *Symphytum officinale.* Żywokost lekarski.
110. „ *Tanacetum vulgare.* Wrotycz pospolity.
111. „ *Teucrium chamaedrys.* Ożanka karbowana.
112. „ *Thymus serpyllum.* Macierzanka pospolita.
113. XVII. *Tilia europaea.* Lipa.
114. „ *Trigonella foenum graecum.* Kozieradka pospolita.
115. „ *Triticum repens.* Perz pospolity.
116. „ *Tussilago farfara.* Podbiał zwyczajny.
117. „ *Urtica dioica.* Pokrzywa zwyczajna.
118. „ *Vaccinium myrtillus.* Borówka brusznica.
119. „ *Vaccinium vitis idaea.* Borówka czernica.
120. XVIII. *Valeriana officinalis.* Kozłek lekarski.
121. „ *Verbascum thapsus.* Dziewanna lekarska.
122. „ *Verbena officinalis.* Witułka lekarska.
123. „ *Veronica officinalis.* Przetacznik lekarski.
124. „ *Viola tricolor.* Fiołek trójbarwny.
125. „ *Viscum album.* Jemioła biała.

SPIS ROŚLIN POLSKI

H